DAS

SEEBAD HERINGSDORF.

DAS SEEBAD
HERINGSDORF.

KURZE ANLEITUNG

ZUM

ZWECKMÄSSIGEN GEBRAUCH DES SEEBADES FÜR KURGÄSTE.

Von

Dr. Schmige,

practischem Arzte, während der Kurzeit in Heringsdorf.

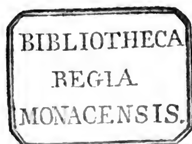
Berlin, 1852.

Verlag von August Hirschwald,

69. U. d. Linden, Ecke d. Schadows-Str.

Sei mir gegrüsst, Du ewiges Meer,
Wie Sprache der Heimath rauscht mir Dein Wasser,
Wie Träume der Kindheit seh' ich es flimmern
Auf Deinem wogenden Wellengebiet.

Heine.



VORWORT.

Die Erfahrungen über die Heilkräfte der Seebäder schreiten mit der Zeit fort, indem jede Kurzeit eine neue Ausbeute darbietet und einen Beitrag hierzu liefert. Jeder Arzt, der in einem Seebadeort seine Kunst ausübt, kann zur Feststellung der Wahrheit von der grossen Wirkung der Seebäder das Seinige beitragen, und wenn auch nicht immer Neues geboten werden kann, so ist es schon ein grosser Gewinn, durch Vergleich der

bereits erzielten Resultate über die Wirkung dieses Heilmittels immer bestimmtere Indicationen zu dessen Anwendung gefunden zu sehen. Soll sich aber die ärztliche Erfahrung wahrhaft wohlthuend beweisen, so darf sie nicht Privateigenthum bleiben, sondern muss Gemeingut werden, was nur erreicht wird, wenn durch allgemein verständlich gehaltene Schriften Jedem Gelegenheit gegeben ist, sich zu unterrichten. Es sind die Seebäder in ihren heilkräftigen Wirkungen noch immer zu wenig gekannt, und werden leider auch von einer grossen Anzahl Aerzte nicht in dem Maasse gewürdigt, wie sie es unstreitig verdienen.

Ich habe die Erfahrungen anderer Aerzte verglichen, und die meinigen, welche ich an mir selbst und an einer grossen Anzahl Badegäste zu beobachten Gelegenheit hatte,

grösstentheils bestätigt gefunden; wenn ich daher das als wahr Erkannte in den folgenden Bogen zusammenfasse, so beabsichtige ich zugleich durch Herausgabe dieses Schriftchens die Aufmerksamkeit des grösseren Publicums auf einen Badeort hinzulenken, welcher, mit einer seltenen günstigen Lage und grosser Annehmlichkeit des Aufenthaltes, alle die wesentlichen Elemente vereint, die nur immer zur Erzielung eines günstigen Erfolges gewünscht werden mögen.

Es sind die folgenden Blätter, welche das Wissenswürdigste von Seebädern im Allgemeinen und von Heringsdorf im Besonderen enthalten, vorzugsweise für gebildete Nichtärzte bestimmt, und es macht somit die Beschreibung einer neueren, aber mit schnellen Schritten emporgekommenen Anstalt nur Anspruch darauf, auf eine möglichst

kurze und einfache Weise, Denen, welche diesen Badeort besuchen wollen, einige Anleitung zum zweckmässigen Gebrauch des Seebades zu geben.

Berlin, im Februar 1852.

Der Verfasser.

INHALTS-VERZEICHNISS.

ERSTER THEIL.

ERSTES KAPITEL.

Heringsdorf.

Eine Stunde von der Hafenstadt Swinemünde entfernt, nach Westen, erhebt sich das bis dahin flache Meeresufer bergig, und eine üppige Vegetation aller Arten Laubhölzer, unter denen die Buche in seltener majestätischer Grösse hervorragt, wechselt von hier mit den Nadelhölzern ab, welche in dichten Waldungen nicht fern vom Strande gedeihen. Einer Oase gleich zeichnet sich das frische Blattgrün von dem düsteren Colorit der Tannen und Fichten aus, und die erquickende Frische, welche durch die Seeluft noch erhöht wird, umfängt alsbald

den Ankömmling. Am Saume des Forstes, zum Theil unter dichtem Laubholz malerisch zerstreut, liegen die geschmackvoll errichteten Wohnhäuser für Kurgäste, deren meist ländlicher Charakter dem Ganzen einen eigenthümlichen Reiz verleiht. Dies ist Heringsdorf.

Nur vom Rauschen der Buchenkronen und dem Branden der Meereswogen wird die wohlthuende Stille unterbrochen, welche auf dem reizenden Orte lagert und den Besucher zur Betrachtung der Natur auffordert. Wenige Schritte von den Wohnungen entfernt ist der höchste Punkt über dem Meeresspiegel, von welchem aus der Blick über das Meer unbegränzt ist, hier und dort nur gefesselt von den weissen Segeln eines Kauffahrers oder der Rauchwolke, ein nahendes Dampfschiff verkündend, oder den kleinen Böten, in denen der emsige Schiffer dem Meere seinen Lohn abzugewinnen bemüht ist. Nichts kann anziehender sein, als von diesem hohen Punkte

aus an einem schönen Sommerabend den Strand zu betrachten, welcher von dem bunten Gewühl lustwandelnder Badegäste bevölkert ist; oder ein über die See heranziehendes Gewitter zu beobachten, wenn der nahende Sturm die Wasser zu kräuseln beginnt und endlich die schäumenden Wogen sich brausend dem Ufer zu wälzen. Des ewigen Farbenwechsels, des immer neuen, nie ermüdenden Anblickes der Wellen nicht zu erwähnen, deren Betrachtung stets anziehend in jene eigenthümlich beruhigende Stimmung versetzt, die dem, welcher dem geräuschvollen Residenzleben entflohen, dem Leidenden aber vor Allem so wohlthuend wird.

Landeinwärts führen verschiedene Wege durch den dichten Wald nach nahen und entfernten Partien, grössere Wiesenflächen und bebauetes Land versetzen uns auf die friedlichen Fluren des Binnenlandes. Hier unter dichten Buchen steht die Kirche, im gothi-

schen Styl, einfach, dem Charakter des Ortes angemessen, erst vor einigen Jahren erbaut, deren Thurm seewärts weithin gesehen werden kann. Am Meeresstrand entlang, nach Morgen hin, gelangt man in einer Stunde nach Swinemünde, welches den Luxus eines schon grösseren Ortes mit dessen Geräusch verbindet, dennoch geeignet ist, dem Kurgast von Heringsdorf eine angenehme Abwechselung zu bieten. Das Leben in dem schiffreichen Hafen, der eigenthümliche Typus der Seeleute ist für die Meisten, welche hierher kommen, etwas Neues. Hierin liegt aber der grosse Vorzug, den Heringsdorf vor anderen bekannten Seebädern hat, dass dem Badegast Beides, die ländliche Stille am Ort, das geräuschvollere Leben der nahen Stadt, Gelegenheit giebt, seinem Hange nach dieser oder jener Richtung hin zu genügen. Das Wesentliche aber, die Seebäder selbst, haben unzweifelhaft Vorzüge vor manchen anderen Kurorten der Art. Be-

trachten wir, um dies zu bewahrheiten, in der Kürze die Oertlichkeit der Bäder.

In angemessener Entfernung von einander, am Fusse des sich erhebenden Ufers, sind die Badeplätze für Männer und Frauen, geschützt gegen Süden vor den Landwinden durch das hohe Ufer und die dieses bedeckenden Waldungen, während nach Norden, Ost und West vollkommen frei sie den Wellen gestatten, sich mit aller Macht am Strande zu branden. Durch keine vorliegende Insel unterbrochen, findet hier, einmal angeregt, der Wellenschlag anhaltend Statt. Nach Nordwest liegen die Insel Ruden, nach Osten die sich eine Viertelstunde lang ins Meer erstreckenden Steindämme des Hafens von Swinemünde zu entfernt, um die Strömung der einmal bewegten Wassermasse zu unterbrechen. Auch die eine der drei Odermündungen, die Swine, erreicht entfernt genug von Heringsdorf das Meer, als dass das Seewasser dadurch alterirt wer-

den könnte, wie sehr scrupulöse Personen zuweilen befürchten. Der Meeresgrund der Badeplätze, aus feinem festen Sande bestehend, von einer seltenen und wenig veränderlichen Ebenheit, ohne jede Untiefe, lässt nichts zu wünschen übrig, und es bedarf bei einer von der Natur so sehr begünstigten Oertlichkeit keiner besonderen Ausschmückung, um jedem Unbefangenen einzuleuchten, dass ein günstigerer gelegener Ort, von der Natur gleichsam zum Badeplatz bestimmt, am Ostseestrande kaum wieder zu finden sein wird.

Kein Wunder, dass Heringsdorf, welches vor noch nicht langer Zeit nur aus Strohhütten bestand, jetzt eine bedeutende Anzahl geschmackvoller Gebäude besitzt, deren Zahl und Bequemlichkeit sich mit jedem Jahre vermehrt. Der jetzige Besitzer, Herr v. Treskow, verbindet mit Sachkenntniss und Geschmack das Nützliche, die Badeeinrichtungen werden vergrössert und wesentlich verbessert,

der Ort selbst durch neue Anlagen und gute Wege angenehmer gemacht und wenn, wie zu erwarten steht, noch hinreichende Anstalten zur Anwendung warmer Bäder eingerichtet sein werden, ist es ohne Zweifel, dass diesen Badeort eine lachende Zukunft erwartet.

Heringsdorf, wie schon erwähnt, eine Stunde von der Stadt und dem Hafen Swinemünde, auf der, durch die beiden Odermündungen, die Peene und die Swine, gebildeten Insel Usedom gelegen, steht durch die regelmässige Dampfschifffahrt mit Stettin in Verbindung. In Stettin münden die Osteisenbahn, sowie die von Berlin, und diese neue Erfindung, welche in medicinischer Hinsicht von unschätzbaren Folgen für die Seebäder geworden ist, giebt Gelegenheit, mit Schnelligkeit und Bequemlichkeit aus dem Innern Deutschlands, so wie durch die grosse Ostbahn aus den durch diese in Verbindung gekommenen grossen Ländergebieten,

die Gestade der Ostsee zu erreichen. Während des Sommers unterhalten ausser den Königlich Preussischen Postdampfschiffen, die dänischen und russischen Postschiffe auf ihrer Durchfahrt durch den Hafen von Swinemünde eine regelmässige Verbindung mit Stettin, ebenso befördern eine Anzahl grosser und sehr gut eingerichteter Privatdampfschiffe täglich Personen zwischen Stettin und Swinemünde. Der Reisende kann, wenn es beliebt, ohne Aufenthalt von den Eisenbahnhöfen in recht guten Droschken zu den Anlegeplätzen der verschiedenen Dampfschiffe gelangen, deren Abfahrt gewöhnlich eine halbe Stunde und mehr nach Ankunft der Züge erfolgt. Die Post- und Personendampfschiffe sind äusserst elegant und bequem eingerichtet, und man erreicht in fünf bis sechs Stunden, nach einer unterhaltenden Fahrt, zuerst zwischen den grünen mit Gebäuden besetzten Ufern des Oderstromes, sodann über das Stettiner Haff, Swi-

nemünde. Hier angelangt, findet der Reisende bei der jedesmaligen Ankunft eines Dampfschiffes eine beliebige Auswahl guter Wagen, welche den Kurgast in einer Stunde dem Meeresstrande entlang nach Heringsdorf bringen.

Rathsam für Kranke ist jedoch nicht, eine vielleicht weite Reise ohne Unterbrechung zu machen, es ist besser, hier oder dort ein Nachtquartier, einen Ruhetag zu halten, um die Kräfte nicht zu erschöpfen. Besonders Damen versehen dies häufig und sind dann nach Ankunft im Badeort genöthigt, oft mehrere Tage zur Erholung anzuwenden, welche sie an der zur Kur bestimmten Zeit verlieren.

Die Wohnungen in Heringsdorf sind freundlich, grösstentheils mit vollständigem Mobiliar und Hausgeräth für ganze Familien versehen und meistentheils so gelegen, dass der Blick aus den Fenstern auf das Meer schweifen kann. Doch ist es bei der jedes Jahr steigenden Frequenz erforderlich, sich schon bei Zeiten einer Woh-

nung zu versichern und ertheilt der Bade-Inspector Herr Scholz auf briefliche Anfragen genaue Auskunft hierüber. Der Inspector ist gegenwärtig zugleich Pächter des Gesellschaftshauses und hat zur Bequemlichkeit für einzelne Kurgäste oder derjenigen Familien, welche keine eigene Küche führen wollen, tägliche *table d'hôte* eingerichtet, so wie auch zur Unterhaltung einige Zeitungen daselbst zur Benutzung ausliegen.

Nirgends, als in Heringsdorf, kann man seinen Aufenthalt ganz der Laune und dem körperlichen Befinden gemäss und so wie es die Verhältnisse eines jeden Einzelnen gestatten, einrichten. Während die einen sich durch die wohlthuende Stille des Ortes und den Genuss der herrlichen Umgebungen befriedigt finden und allein ihrer Gesundheit leben, vereinen sich Andere zu grösseren Kreisen und Partien in der Umgegend, zu Lande oder zu Wasser.

Die unseren Badeort und dessen nächste Umgebung beschattenden Waldungen mit ihren abwechselnden Partien laden den Kurgast zur heilbringenden Bewegung ein; gerade und sich krümmende schattige Gänge durchkreuzen sich in verschiedenen Richtungen und führen zu Punkten, von welchen man eine überraschende Aussicht auf das Meer oder landeinwärts auf eine reizende Landschaft hat.

Wem nach einem längeren Aufenthalt die nahe gelegenen Partien nicht mehr genügen, der wandle als rüstiger Fussgänger oder fahre in einem der hier üblichen leichten Wagen längs dem Strande nach dem nahen Swinemünde, dort gewährt der sehr belebte Hafen, die Abfahrt und Ankunft der Dampfschiffe und der Kauffahrer eine angenehme Unterhaltung. Halb so weit von Heringsdorf entfernt liegt das Fischerdorf Aalbeck, woselbst die beliebten geräucherten Heringe bereitet werden; auch gehen Kurgäste oft zu den Landungsplätzen

der Fischerböte, zur Zeit, wo dieselben aus der See heimkehren und ergötzen sich an dem Anblick der eben gefangenen Fische oder machen auch Einkäufe. Nach Abend zu erreicht man den Strand entlang gehend den sogenannten Langen Berg, von dessen Gipfel dem Auge sich ein überraschendes Panorama erschliesst; höher, als die benachbarten Berge, übersieht man von diesem Punkte eine weite Strecke der Küste, das offene Meer, das Haff und das Achterwasser. Hier ist es auch, wo ein merkwürdiger Vogel mit dem zeitigen Frühjahr sich einzufinden pflegt, der nur diesen Ort und die nicht allzufern liegende Insel Oi sich zum Aufenthalt wählt. In der Volkssprache Comeran oder Seerabe genannt, von der Grösse einer Gans, schwarz gefiedert, mit langem dünnen Halse, ist er unter den Wasservögeln der einzige, der auf Bäumen nistet. Diese merkwürdigen Thiere vermehren sich so ungemein, dass grosse Jagden veranstaltet

werden mussten, indem die Vögel nicht allein der Fischerei sehr gefährlich wurden, sondern auch den Holzungen mit ihren kräftigen und scharfen Schnäbeln grossen Schaden zufügten. Ein Bekannter von mir erlegte in einem einzigen Tage 45 dieser gefährlichen Nachbarn. Mit dem beginnenden Frost zieht der Seerabe nach wärmeren Gegenden. Der Ornithologe hat überhaupt hier Gelegenheit, Studien zu machen; wie zahlreich ist nicht das muntere Geschlecht der Seemöven, wie lockend nicht für den Jäger unter anderen geniessbaren Thieren die Strandschnepfe u. s. w. Eine andere, den meisten Badegästen neue und auch den schon damit vertrauteren immer überraschende Erscheinung ist das Meerleuchten, das Seeblicken, wie es die Küstenbewohner auch nennen, ferner die überaus merkwürdige Luftspiegelung, *Fata morgana, Mirage,* ein Phänomen, welches man nach Humboldt in allen Welttheilen beobachtet; die Objecte erscheinen in

der Luft schwebend und spiegeln sich dabei scheinbar in der unteren Luftschicht. In Heringsdorf beobachtete ich selbst solche Luftspiegelungen in der Richtung nach Abend hin an einem der hervorspringendsten Küstenpunkte, dem sogenannten Streckelsberge. Das Suchen nach Bernstein ist eine besondere Belustigung für jugendliche und erwachsene Kurgäste und zuweilen findet einer oder der andere in dem frischangeschwemmten Seetang ein Stück von seltener Grösse und Reinheit. Es mag hier nicht überflüssig erscheinen, über dieses nur der Ostsee eigenthümliche Product anzuführen, was von Raumer in seiner Schrift: die Insel Wollin und das Seebad Misdroy, darüber sagt: „Das Meer lagerte über den Jurakalk, lange vor Erschaffung des Menschen, Schichten ab, wozu vermuthlich mehrfache Hebungen und Senkungen das Meiste beitrugen. Die Kreidefelsen der Insel Rügen und die jüngeren Kalklager bei Stengow auf der Insel Wollin, aus

denen seit mehreren Jahrhunderten und bis auf den heutigen Tag ein sehr guter Kalk gebrannt wird, gehören solchen Meeresablagerungen an, wie die darin gefundenen Muscheln beweisen. Eine dieser abgelagerten Schichten bestand in einem blauen Thon und auf ihr wuchs vermuthlich der Bernsteinbaum, der Erzeuger dieses merkwürdigen Products der Ostsee. Fast die ganze, jetzt meerbedeckte Gegend zwischen Schweden und Pommern muss in ungeheurer Ausdehnung mit Bernsteinfichten besetzt gewesen sein, denn schon zweitausend Jahre wird ihr Harz gesammelt und noch treibt jeder Sturm neuen Bernstein aus der gleichsam unerschöpflichen Quelle an. Gewiss enthält die Ostsee ganze niedergeschwemmte Waldungen des Bernsteinbaumes *(pinites succinifer)*, in dessen Pfahlwurzel und Holze das Bernsteinharz sich befand, freilich aber vermag Niemand näher zu schildern, wie es damals da ausgesehen habe,

wo jetzt die Ostsee ihre Woge rollt; wissen wir doch selbst nicht genau, wie der Baum beschaffen war, dem der Bernstein angehört, doch hat das selten mit dem Bernstein aufgefundene bituminöse, oft vitriolartige Holz augenscheinlich ein Nadelholzgefüge und gehört daher den Coniferen an, vielleicht waren es auch mehrere Arten von Fichten, welche Bernsteinharz führten. So wie der Baum unsern Nadelhölzern sehr ähnlich war, so steht auch die Insectenwelt, welche sich im Bernstein findet, der unseren ganz nahe und es ergiebt sich daraus auch, dass das Harz dem lebenden Baume flüssig entfloss, und die Insecten darin wie in Wasser eingetaucht und überzogen wurden. Diese Bernstein-Vegetation erforderte kein tropisches Klima, nur vielleicht ein südlicheres als das jetzige in Pommern. Das fossile Holz steckt, wie gesagt, in einem aufgeschwemmten Boden neuerer Formation, dem schon erwähnten blaugrauen Thonlager, in

welchem öfters Wurzeln mit Bernstein ausgegraben sind; gräbt man tiefer, so kommen grobe Kieslager zum Vorschein, welche ein uralter Seeboden sein sollen und darunter findet sich kein Bernstein mehr. Solche Thonlager mit Bernstein erstrecken sich denn auch in die Ostsee hinein, die Aequinoctialstürme wühlen sie auf und treiben den Bernstein, mit Blasentang *(fucus vesiculosus)* und anderen Seegewächsen, dem Strande zu.“

Wasserfahrten gehören zu den eigenthümlichen Vergnügungen an Seebadeorten, sie gewähren einen grossen Genuss und haben das Gute, zugleich das körperliche Wohlsein und die Esslust zu befördern. Wer die Seeluft in ihrer grössten Reinheit in vollen Zügen einathmen will, der sollte es nicht versäumen, das Meer zu befahren. Am Orte selbst sind Böte zu dergleichen Lustfahrten eingerichtet und öfters vereinigen sich zahlreiche Gesellschaften, die bei milder Luft und schönem

Mondschein eine Stunde und mehr umherschiffen. Personen, welche nicht zu ängstlich oder die schon vertrauter mit dem Meere sind, unternehmen auch in solchen Segelboten weitere Fahrten seewärts oder nach dem Hafen und den Molen von Swinemünde. Ist der Wind günstig und die Segel schwellen, lässt sich die Tour in kurzer Zeit machen, unterweges begegnet man grösseren und kleineren Schiffen, hat eine treffliche Ansicht des offenen Meeres und der wechselnden Gegenstände am Ufer, man geniesst im Kleinen das Eigenthümliche des Seelebens und Manche auch dessen Fatalitäten, wenn sich Seekrankheit einstellt; dies ist aber desto besser und gesunder, manche Stockungen werden durch diese wohlthätige Erschütterung verflüssigt und überhaupt hat ein wenig Seekrankheit keine üblen Folgen.

Niemals ist man wohl mehr zu Vergnügungsreisen aufgelegt, als nach einer beende-

ten Badekur. Der Kranke nimmt wenig Interesse an der Umgebung, er denkt zu sehr an sich; wenn man aber mit neuen Kräften in das Leben blickt, wenn das Gemüth in dem Gefühl grösserer Gesundheit nach erfolgreicher Kur empfänglicher ist für die Schönheiten der Natur, dann bietet sich von hier Gelegenheit, weitere Reisen zu unternehmen. Ein gewöhnlicher Ausflug ist nach der Insel Rügen, dorthin gehen wöchentlich mehrere Male von Swinemünde aus Dampfschiffe hin und zurück, und Keiner, der diese einige Tage erfordernde Tour gemacht hat, wird unbefriedigt zurückkehren von dem Eilande, oft beschrieben und oft besungen, mit der nördlichsten Spitze Deutschlands, Arcona genannt, mit der von Kreidefelsen gebildeten Stubbenkammer und seinen Eichen und Sagen der grauen Vorzeit. Pommern und Rügen sind reich an Sagen und zum Theil poetischen Ueberlieferungen längst vergangener Zeiten, und der Fremde, der sich

dafür interessirt, wird ergiebige Nachforschungen hier anstellen können. Ich erwähne nur der Fabel von der alten im Meere untergegangenen Stadt Vineta; „Buggenhagen entdeckte im Anfange des 16. Jahrhunderts ein grosses Steinlager in der See am Fusse des Streckelberges, nicht weit von Heringsdorf, und nun versetzte man den Ort Vineta dahin und wollte in dem Steinriff, welches neuerdings zum Swinemünder Hafenbau verwendet und verschwunden ist, die Trümmer einer vor tausend Jahren vom Meere verschlungenen Stadt entdecken, ja es fehlt bis auf den heutigen Tag nicht an Leuten, welche an dieser Fabel festhalten. Sie ist inzwischen zu einer Volkssage geworden, und es wird erzählt von dem Uebermuth der durch den Handel reich gewordenen Bewohner von Vineta, welchen Gott dadurch bestraft habe, dass er die Meereswogen über die Stadt hinschickte.“ (v. Raumer.)

Vortreffliche Ansichten von unserem Bade-

ort sind in zwölf Blättern, von der kunstgeübten Hand des Fräulein W. von Schack nach der Natur gezeichnet und lithographirt bei C. H. Schröder in Berlin, Unter den Linden 23., im Verlage. Eine dieser Ansichten, worauf das Haus eines der ältesten Besucher von Heringsdorf, des als Schriftsteller bekannten Dr. Hering, dargestellt, ist diesem Schriftchen beigegeben und wird dem Leser Gelegenheit bieten, sich die Schönheit der Lage besser zu veranschaulichen, als es die beschreibende Feder vermag.

ZWEITES KAPITEL.

Von den Seebädern im Allgemeinen und den Eigenschaften des Meeres.

Der Gebrauch der Seebäder für Kranke und Gesunde ist uralt; die grossartigen und kostbaren Bade-Einrichtungen der Griechen und Römer sind von den ältesten Schriftstellern beschrieben, und noch jetzt sieht man die ausgedehnten Ueberreste der Bäder von Bajae. In richtiger Erkenntniss der wohlthätigen durch nichts zu ersetzenden stärkenden und heilenden Wirkung des Seebades rühmte dessen Anwendung schon 357 Jahre vor Christi Geburt Aëtius. Vom Beginn der christlichen Zeitrechnung an bis zur Erfindung der Buch-

druckerkunst hat man fast gar keine Nachrichten von der Anwendung der Seebäder; erst später erhoben sich einzelne Stimmen, welche die Aufmerksamkeit der Aerzte wieder auf dies grosse Heilmittel zu lenken bemüht waren, so Boerhave und van Swieten. Bis zur Mitte des verflossenen Jahrhunderts indessen wurden die Seebäder nur sehr selten als Heilmittel verordnet, bis endlich in England zweckmässige Anstalten zu deren bequemeren Gebrauch errichtet wurden. Die Engländer waren es auch, die in neuerer Zeit genaue Beobachtungen über das Wesentliche der Seebäder anstellten, während vor ihnen die meisten Schriftsteller die Seebäder nur als kalte Bäder betrachteten.

In Deutschland suchte zuerst Lichtenberg, nachdem er in England die grösseren Badeanstalten besucht hatte, den Seebädern Eingang zu verschaffen, und durch ihn angeregt war es das Jahr 1794, in welchem Deutschland die erste Einrichtung zum Gebrauch der

Seebäder entstehen sah. Am Damme bei Doberan liess in dem erwähnten Jahre der Grossherzog von Mecklenburg-Schwerin unter Leitung des Prof. S. G. v. Vogel die nöthigen Bauten errichten, und hier lernte man in Deutschland zuerst aus eigner Erfahrung und Beobachtung den hohen Werth des Seebades kennen. In der neuesten Zeit finden Badekuren, sowohl bei Aerzten, als auch bei dem grössern Publikum, einen immer ausgedehnteren Anklang, wie es die alljährlich wachsende Anzahl der Kurgäste in den verschiedenen Bädern und das Entstehen neuer Etablissements beweisen.

Es wird nicht ohne Interesse sein, hier dem Leser die älteren und daher bekannteren Bäder der Nord- und Ostsee in Deutschland nebst dem Jahre der Gründung aufzuzählen:

Doberan 1794,
Norderney 1797,
Travemünde 1800,
Colberg 1802,

Wangeroog	1804,
Appenrade	1813,
Rügenwalde	1815,
Cuxhaven	1816,
Putbus	1816,
Wyk auf Föhr	1819,
Ragast	1820,
Zoppot	1821,
Warnemünde	1822,
Kiel	1822,
Swinemünde	1825,
Helgoland	1826.

Das Baltische Meer, *mare Balticum*, die Ostsee, hat einen Umfang von etwa 7000 Quadratmeilen, ist *circa* 200 deutsche Meilen lang und 24—48 Meilen breit; durch den Sund und die Belte steht sie mit dem grossen Weltmeere in Verbindung.

Das Seewasser erhält vorzüglich durch seinen Gehalt an Kochsalz die Heilkraft; doch auch noch andere Bestandtheile müssen hier berücksichtigt werden, indem eine Menge Fossilien im Meerwasser ausgelaugt und ebenso thierische Stoffe darin aufgelöset werden. Ebenso wenig ist zu vergessen, dass auf dem Meeresgrunde Mineralquellen sich vorfinden, welche zur allgemeinen Mischung beitragen. Der überwiegende Bestandtheil im Meereswasser nächst dem Kochsalz ist eine Verbindung von jodhaltigen Chlormetallen mit einigen Sulphaten.

Jedes Pfund des Wassers enthält nach den Versuchen, welche von Link an den Ufern der Ostsee und des Atlantischen Meeres angestellt worden sind, 125 bis 300 Gran fester oder salziger Bestandtheile, woraus sich ergiebt, dass in der Kubikmeile Meerwasser über 200 Billionen Pfund Salze enthalten sind; auch ist dieses Mischungsverhältniss auf allen Thei-

len der Erde in verhältnissmässig unbedeutender Abweichung ziemlich gleichmässig. Früher wurde angenommen, dass der Salzgehalt des Meeres mit seiner Tiefe zunehme; doch haben neuere Wägungen von Marzet und Irwing bewiesen, dass das Gewicht des Seewassers bis zu 4000 Zoll Tiefe nicht merklich zunimmt. Der beträchtliche Salzgehalt bedingt jedoch nicht allein die heilkräftige Wirkung des Seewassers, vielmehr kommen hier noch andere wichtige Momente in Betracht. Der Gehalt an Jod namentlich, eben so noch der Gehalt an Brom, welche beide in den verschiedenen Tangarten enthalten sind, und an den Küsten durch ihre Zersetzung der Atmosphäre eine charakteristische, durch die Sinne sehr deutlich wahrnehmbare Eigenschaft mittheilen; man riecht das Meer schon eine bedeutende Strecke vom Strande, zumal da, wo viel Tang angeschwemmt wird. Das Seewasser ist schwerer als das Quellwasser und sein specifisches Gewicht

wird desto grösser, je mehr feste Theile es enthält. Zwischen dem 15. und 25. Breitegrade beträgt das specifische Gewicht 1,0282 und nimmt mit dem Gehalt an Salzen ab. In grösserer Menge als alle andere Bestandtheile des Meerwassers finden wir jedoch überall das Kochsalz, Chlorcalcium und Bittersalz.

Von grosser Bedeutung für die Heilwirkung des Meerwassers ist der mechanisch-dynamische Moment, das bewegte Meer, der sogenannte Wellenschlag.

Die Oberfläche des Meeres, der Spiegel, welcher gewöhnlich für gleich gehalten wird bei den verschiedenen Meeren, bietet dennoch grosse Verschiedenheiten dar. So ist auch der Spiegel der Ostsee etwa um 8 Fuss höher als der der Nordsee, wofür wir den Grund darin finden, dass die grosse Wassermenge, welche aus den weiten sie umgebenden Ländergebieten einströmt, nicht schnell durch den schmalen Weg des Sundes und

des grossen und kleinen Belt hindurch dringen kann. Der Meeresgrund ist uneben, und wäre es möglich, von irgend einem Meere die Wasser abfliessen zu machen, wir würden Berge und Thäler mit Ebenen, wie auf dem Boden des Festlandes erblicken. In den Klippen und Sandbänken erkennen wir die Gipfel von Bergen und Hochebenen.

Die Tiefe der verschiedenen Meere ist vielfach Gegenstand von Untersuchungen gewesen, ohne jedoch zu bestimmten Resultaten zu gelangen; doch haben Nachforschungen mit ziemlicher Bestimmtheit ergeben, dass z. B. die Ostsee eine Tiefe von 150 bis 360 Fuss darbietet. In der Regel ist über sandigem Grunde die Tiefe nicht bedeutend und nicht sehr abwechselnd, woraus es sich erklärt, dass auch an der Ostseeküste und daher auch bei Heringsdorf der Meeresboden die für die Badenden so grosse Annehmlichkeit hat, eine fast unmerklich nach dem Meeresmittel-

punkt sich abflachende, schiefe und glatte Ebene zu bilden.

Interessant ist es, dass bei einer sehr bedeutenden Tiefe die Anwendung des Senkbleies nicht stattfinden kann und zwar wegen des bedeutenden Wasserdruckes. So liess 1819 der Befehlshaber des Linienschiffes „Superb“ im Atlantischen Meere unter 4° nördlicher Breite einen Senker herab, dessen Last aus vier Fässern Ballast und zwei schweren Senkbleien, im Gewicht von 6 Centnern, bestand. Das Tau lief anfangs sehr schnell, dann aber langsamer herab, und als 2000 Klafter abgelaufen waren, zog man es wieder herauf, wozu die ganze Kraft des Schiffes erforderlich war, und als etwa der vierte Theil des Taues aufgewunden, riss es entzwei.

Andere Versuche haben ergeben, dass bereits in einer Tiefe von eintausend Fuss die Poren der Hölzer durch den Wasserdruck ganz ausgefüllt werden, indem sich ihre Wandun-

gen berühren, so dass die Hölzer eine grössere Schwere als das Wasser erlangen und untersinken.

Das thierische Leben im Meere ist ein ungemein mannigfaltiges, und wenn auch auf der Erdoberfläche eine noch grössere Verschiedenheit der Arten der Thiere und auch der Pflanzen sich vorfindet, so dürfte die Zahl lebender Wesen dennoch im Meere eine viel bedeutendere sein. Man denke nur an die meilenlangen Züge der Häringe, an jene Millionen kleiner Infusorien, die dem blossen Auge nicht erkennbar, man betrachte die Masse kleiner Muscheln, die tagtäglich an den Strand angeschwemmt werden. Bemerkenswerth ist, dass dieses rege thierische Leben nur bis zu einer gewissen Tiefe stattfindet und endlich ganz erlischt.

Die Temperatur des Meeres, welche weniger wie die der Luft mit den Jahres- und Tageszeiten wechselt, nimmt zu nach dem

Aequator hin und ist gewöhnlich um ein Geringes wärmer. In den meisten Bädern werden genaue Beobachtungen über die Temperaturverhältnisse notirt; so wurden z. B. in Doberan seit dem Jahre 1813 regelmässige Untersuchungen angestellt und zwar in den Sommermonaten zweimal täglich: um 7 Uhr Morgens und um 4 Uhr Nachmittags.

In 20 Jahren blieb die Temperatur des Meeres in der Badezeit beschränkt:

Morgens zwischen + 8° und 17,33° R.,

Nachm. zwischen + 8, 89° und + 20,44° R.

Der höchste Temperaturgrad der Ostsee von + 20,44° R. ist nur einmal in dem Zeitraum von 20 Jahren (d. 6. Juli 1819) beobachtet worden. Der niedrigste Temperaturgrad, nämlich 8° R., ist auch nur zweimal vorgekommen (in den Jahren 1814 und 1830 im Juni).

Im Allgemeinen lässt sich annehmen, dass der gewöhnliche Grad der Temperatur der Ostsee von der Mitte des Monats Juli bis zu

Ende des Monates August, ja bis Mitte des September, in der beständigeren Sommerwitterung unseres Klimas in den Morgenstunden zwischen + 13,33° R. und + 15,11° R., in den Nachmittagsstunden zwischen + 14,22° R. und + 16,0° R. sich hält.

Zu Swinemünde und Travemünde angestellte Beobachtungen ergaben ein gleiches Verhältniss, so dass die obigen Angaben für die Bäder der Ostsee und somit auch für Heringsdorf als gültig betrachtet werden können.

Das Meerleuchten ist eine der merkwürdigsten Erscheinungen im Meere. Nach Ehrenberg und Michaelis rührt es in der Ostsee von lebenden Infusorien her. In den Tropenmeeren, bei anderen klimatischen Verhältnissen, mögen noch andere Körper, wie faulende Mollusken, diese Eigenschaft besitzen. Aus den gründlichen und verschiedenen Beobachtungen dieses Phänomens geht jedoch hervor, dass die Ursachen noch bei weitem

nicht genügend erkannt sind. Diese interessante Erscheinung beobachtet man in der Nord- und Ostsee am stärksten im Sommer.

Wie mächtig der Eindruck dieses Schauspieles auf den Menschen wirkt, ersehen wir aus den Worten A. von Humbold'ts (Ansichten der Natur, 2. Band, S. 66):

„Das Leuchten des Oceans gehört zu den prachtvollen Naturerscheinungen, die Bewunderung erregen, wenn man sie auch Monate lang mit jeder Nacht wiederkehren sieht. Unter allen Zonen phosphorescirt das Meer; wer aber das Phänomen nicht unter den Wendekreisen (besonders in der Südsee) gesehen, hat nur eine unvollkommene Vorstellung von der Majestät dieses grossen Schauspieles. Wenn ein Kriegsschiff bei frischem Winde die schäumende Fluth durchschneidet, so kann man sich, auf einer Seitengallerie stehend, an dem Anblick nicht sättigen, den der nahe Wellenschlag gewährt. So oft die entblösste

Seite des Schiffes sich umlegt, scheinen röthliche Flammen blitzähnlich vom Kiel aufwärts zu schiessen. Unbeschreiblich prachtvoll ist auch das Schauspiel in den Meeren der Tropenwelt, das bei finsterer Nacht eine Schaar von sich wälzenden Delphinen darbietet. —“

Derselbe sagt weiterhin, Seite 67: „Vielleicht ist über wenige Gegenstände der Naturbeobachtung so viel und so lange gestritten worden, als über das Leuchten des Meeres. Was man bisher mit Bestimmtheit davon weiss, reducirt sich auf folgende einfache Thatsachen: Es giebt mehrere leuchtende Mollusken, welche bei ihrem Leben nach Willkür ein schwaches Phosphorlicht verbreiten; ein Licht, das meist ins Bläuliche fällt, wie bei *Nereis noctiluca, Medusa pelagica var.* und bei der, auf der Baudin'schen Expedition entdeckten, schlauchartigen *Monophora noctiluca.*

Das Leuchten des Meerwassers wird theils durch lebendige Lichtträger, theils durch or-

ganische Fasern und Membranen bewirkt, die ihren Ursprung der Zerstörung jener lebendigen Lichtträger verdanken. Die zuerst genannte Ursache der Phosphorescenz des Oceans ist unstreitig die gewöhnlichste und verbreitetste."

Seite 68: „Meinem berühmten Freunde", fährt Humboldt fort, „und sibirischem Reisegefährten, Ehrenberg, ist es geglückt, Leucht-Infusorien der Ostsee fast zwei Monate lang in Berlin lebend zu erhalten. Ich habe sie bei ihm, im Jahre 1832, in einem finsteren Raume unter dem Microscop in einem Tropfen Seewasser aufblitzen sehen. Durch mehrmaliges Filtriren von frisch geschöpftem Seewasser ist es Ehrenberg gelungen, sich eine Flüssigkeit zu verschaffen, in der eine grössere Zahl von Leuchtthierchen concentrirt waren. Bisweilen erkennt man selbst durch starke Vergrösserung keine Thiere im leuchtenden Wasser; und doch überall, wo die Welle an

einen harten Körper anschlägt und sich schäumend bricht, glimmt ein blitzähnliches Licht auf. Der Grund davon liegt dann wahrscheinlich in faulenden Fäserchen abgestorbener Mollusken, die in zahlloser Menge im Wasser zerstreut sind. Filtrirt man leuchtendes Wasser durch enggewebte Tücher, so werden diese Fäserchen und Membranen als leuchtende Punkte abgesondert."

Vor Fäulniss wird das Meerwasser durch die immerwährende Bewegung geschützt, indem die bewegten Theile der Wassermasse stets mit der frischen Luft in Berührung kommen, und eben so werden durch diese Bewegung jene Gasarten entfernt, welche sich aus den faulenden thierischen und vegetabilischen Stoffen entwickeln.

Die Bewegung des Meeres ist eine dreifache: die Strömungen, die Ebbe und Fluth und die Wellenbewegung.

Vetter sagt in seinem Handbuch der Heil-

quellenlehre, Theil 2., Seite 464, über die Wellenbewegung Folgendes:

„Die Untersuchungen des berühmten Ingenieurs Russel haben gezeigt, dass die Bewegung der Wellen, abgesehen von dem Einflusse der Luft, derjenigen Schnelligkeit und Fallgeschwindigkeit gleichkommt, welche ein Körper in der halben Tiefe der Welle erlangt; d. h., dass die Welle so geschwind läuft, als ein Körper Zeit braucht, um durch einen Raum zu fallen, der halb so lang ist, als die Linie von der Spitze der Welle bis auf den Grund des Wassers. Derselbe hat ferner gezeigt, dass wenn die Höhe der Welle ihre Tiefe um das Doppelte übertrifft, dieselbe brandet und zwar nach demjenigen Theile hin, wo die Tiefe am geringsten ist, so dass sie dann nach der Küste dasjenige bildet, was man Schwallwoge nennt. Arago und viele andere Physiker, welche diesem Gegenstande ihre Aufmerksamkeit zugewendet

haben, haben die Abhängigkeit der Ebbe und Fluth von allgemeinen kosmischen Einflüssen und den dadurch veränderten Schwereverhältnissen genau dargethan; sie haben gezeigt, dass die auf solche Weise unter dem Aequator erregte Fluthwelle sich mit grösserer Geschwindigkeit als eine Kanonenkugel bewegt, in allen freien Meeren ausdehnt und den Raum vom Vorgebirge der guten Hoffnung bis nach Bristol in zwölf Stunden durchläuft. Eine solche Bewegung und das Steigen des Wassers, welches an oceanischen Küsten bis zu fünfzig Fuss und darüber beträgt, ist das Extrem desjenigen mechanischen Momentes, welches sich in den geschützteren Binnenmeeren schwächer und schwächer werdend wiederholt. Andere locale Ursachen, namentlich Winde und Barometerdruck, bringen dann ähnliche Erscheinungen der Bewegung auf allen grösseren Wasserflächen hervor; aber aus dem Angegebenen erhellt, dass sowohl Fluth als

Welle dort am stärksten und schwächsten sind, wo das Meer am freiesten und tiefsten ist und dass dort die mechanischen Momente der Bewegung grösser werden, als für irgend einen Heilzweck wünschenswerth sein kann."

Begränzt wird das Meer zunächst durch den Strand, der natürlich, je nachdem die See landeinwärts oder seewärts hochgeht, veränderlich ist. Merkwürdig ist die Thatsache, dass seit einer langen Reihe von Jahren ein Zurücktreten der Ostsee beobachtet wird, welches die Dünenbildung in ausgedehntem Maasse begünstigt. Es bildet sich nämlich die Düne nur durch den Flugsand; bei einigermaassen starkem Winde setzt sich die ganze trockne Sandfläche der von Wasser verlassenen Strecken in Bewegung und fliegt so lange fort, bis sie auf irgend ein Hinderniss stösst. Erreicht der Flugsand etwas Strandhafer oder andere Gramineen, welche im trocknen Sande wachsen und oft eine Höhe von zwei Fuss erreichen,

so häuft er sich an und bildet den Kern einer Düne, die in dem Maasse zunimmt, als das Gras Zeit gewonnen hat, sich über den aufgeschichteten Sand zu erheben. Auch pflanzt man den Strandhafer an, um die Dünenbildung zu begünstigen und endlich einen Boden zu gewinnen, der sich zum Anbau anderer Gewächse eignet; so sehen wir an dem nördlichen Stadttheile von Swinemünde jetzt eine fast 10 Minuten lange Anpflanzung von Laubhölzern, Anlagen von Getraide, Kartoffeln, selbst Gemüsefeldern, wo sich noch vor 50 Jahren die Wogen des Meeres brachen. Die reiche Vegetation des Küstenstriches von Heringsdorf und weiterhin, der erfrischende Aufenthalt unter den schattigen Buchen während der heissen Sommermonate sind ein Vorzug, den unser Badeort vor den meisten bekannten andern Seebädern hat. Ja selbst der Botaniker von Fach, wie nicht minder der Mineraloge, haben hier Gelegenheit, ihre Sammlungen zu

bereichern, und sind es besonders jene Formationen und Abdrücke, die im Kalk und dessen Uebergängen vorkommen, die hier gefunden werden. So besitzt der Königliche Hafenbauinspector Borchardt in Starkenhorst bei Swinemünde eine treffliche und reichhaltige Sammlung derartiger Gegenstände, die derselbe mit Bereitwilligkeit jedem sich dafür Interessirenden zur Ansicht stellt.

Nach diesen allgemeinen Bemerkungen über die Eigenschaften des Meeres liegt es sehr nahe, die einzelnen Seebäder nach den verschiedenen Verhältnissen der Oertlichkeit zu unterscheiden und dem einen oder dem anderen eine grössere oder geringere Heilkraft zuzuschreiben. So will man besonders bei den Bädern im Atlantischen Ocean, in der Nord- und in der Ostsee, welche sowohl im Salzgehalt, als besonders in ihrem Wellenschlag Verschiedenheiten darbieten, auch verschiedene Heilwirkungen wahrgenommen haben. In der

That haben auch die Bäder der Nordsee, des Mittelmeeres und der Ostsee u. s. w. in Klima und Oertlichkeit charakteristische Unterschiede; doch ist man in diesem Punkt offenbar zu weit gegangen und hört es noch jetzt alle Tage, dass die Nordsee unter allen Umständen heilkräftiger sei, als die Ostsee; allein wenn auch, wie nicht zu leugnen ist, in dem geschlossenen Meere, wie die Ostsee, und dem offenen, wie dem grossen Ocean, mancherlei Verschiedenheiten, insbesondere geringere Tiefe, daher geringere Kraft der Wellen, grössere Menge von Süsswasser und daher grössere Abhängigkeit von dem Wechsel der Temperatur des Continents, stattfinden, so ist es doch ausser Zweifel, dass es nicht sowohl auf das Mehr oder Minder dieser Verhältnisse, sondern hauptsächlich darauf ankommt, ob diese Verhältnisse, nämlich: der Wellenschlag, der Salzgehalt u. s. w., in solcher Kräftigkeit vorhan-

den sind, dass überhaupt eine Heilwirkung dadurch erzielt wird.

Dass dies aber bei allen Seebädern wirklich der Fall ist, kann nicht in Zweifel gezogen werden. Auch ist der menschliche Organismus nur bis zu einem gewissen Grade befähigt, jene Wirkungen aufzunehmen und auf jene Reize zu reagiren. Es ist sehr richtig, wenn Dr. Hanmann in seiner Beschreibung von Warnemünde sagt: „Der Ostsee Armuth an Salzgehalt im Vergleich zu anderen Meeren hat, vielen umsichtig angestellten Versuchen nach, ihrer Wirksamkeit keinen Abbruch gethan; gerade die eigenthümliche Mischung und der höhere Grad von Verdünnung ihrer Bestandtheile sind es, welche der Ostsee ihren Werth gaben und den grossen Ruf erwarben. Die Ostsee verdankt ihre Vorzüge und eigenthümliche Wirksamkeit der Subtilität ihrer Bestandtheile, wodurch eine leichtere Aufnahme in die absor-

birenden Gefässe, vorzugsweise der Oberhaut, jedoch auch in die der Schleimmembran des Ernährungsweges, mithin eine durchgreifende Einwirkung auf den Gesammtorganismus begünstigt wird."

In Berücksichtigung der Individualität des Kranken wird die Wahl eines Seebades daher nicht nach jenen Momenten allein zu treffen sein: nicht die leidenschaftliche Laune, nicht die Mode entscheiden über die Wahl des Kurortes bei Kranken. Die Einsicht des bewährten, von dergleichen Anstalten hinlänglich unterrichteten Hausarztes soll den Ausschlag geben. Bei der Wahl wird es ankommen auf die Eigenschaften, welche der Arzt vom Seebade fordert, um günstige Heilerfolge zu gewinnen. Diese Eigenschaften beziehen sich auf das Seewasser, auf den Strand, auf die Atmosphäre und die nächste Umgebung. Das Wasser soll alle charakteristischen Bestand-

theile des Seewassers haben, ausserdem Reinheit von Schlamm oder anderen Unreinigkeiten und Wellenschlag. Der Strand bestehe aus sandigem, aber festen Boden, ohne Steine; das Ufer senke sich allmälig, ohne Untiefen, also sei gefahrlos für die Badenden. Die Atmosphäre sei rein, ungemischt und frei von dem Geruch, den faulender Seetang hervorbringt. Die Temperatur sei milde und nicht zu rauh, noch zu heiss. Die nächste Umgebung endlich sei so beschaffen, dass sie sich zu den nöthigen Promenaden in freier Luft eignet.

Heringsdorf genügt diesen in gedrängter Kürze angeführten Erfordernissen in hohem Maasse, und es wird bei zweckmässiger Anleitung das Vertrauen, welches man in seine Heilkraft als Seebad setzt, rechtfertigen.

ZWEITER THEIL.

ERSTES KAPITEL.

Wirkung der Seebäder.

Was man von der Wirkung der Seebäder vorzüglich erwarten und hoffen kann, darüber finden wir mit Anführung vielfacher einzelner Erfahrungen das Ausführlichste bei den englischen Schriftstellern, und unter diesen besonders bei Russel; unter den deutschen besonders in den Schriften eines Vogel, Mühry, Hartwig und Anderen. Ihre Ansichten sind wenig auseinandergehend in jenen Schriften ausgesprochen. Was jeder Badeort für besondere Eigenthümlichkeiten besitzt, und somit auch Heringsdorf, müssen

Aerzte und vorurtheilsfreie Kurgäste an Ort und Stelle beurtheilen. Es möge daher genügen, dem Leser in folgenden Zeilen das bis jetzt von allen Beobachtern der Wirkungen des Seebades Anerkannte vorzuführen.

Es ist ein gewaltiger Irrthum, das Flussbad mit dem Seebade in gleicher Linie stellen zu wollen, und wenn auch jede plötzliche Einwirkung des kalten Wassers überhaupt auf die Haut, sei es als gewöhnliches allgemeines Bad, oder als Regen und Sturzbad, oder als Douche, in mehr oder minder hohem Grade einen ähnlichen Eindruck hervorbringt, so sind Ursache und Wirkung der Eindrücke auf den menschlichen Körper in hohem Grade verschieden. Im Flusswasser wirkt nur die Kälte, in der See aber neben der Kälte der Reiz der Salztheilchen auf die ganze Hautoberfläche neben dem so mächtigen Wellenschlage. Im Flussbade beginnt die Reaction bedeutend später, und ist auch bei weitem schwächer, wäh-

rend sie in der See schnell und in hohem Grade anhaltend stattfindet. Hierbei muss noch hervorgehoben werden, dass, wegen der schnelleren und eindringlicheren Belebung der Nerven, das Seebad von den zartesten Constitutionen gut vertragen wird.

Die erste Wirkung des kalten Seebades zeigt sich in einem Schauder und einem allgemeinen Kältegefühl mit einer gleichzeitig stattfindenden Beengung der Brust, welcher Eindruck jedoch, sobald der ganze Körper vom Wasser bedeckt ist, sich verliert, und endlich bei den folgenden Bädern fast gänzlich aufhört. Es erklärt sich diese Erscheinung daraus, dass die Kälte im Gegensatz zur Wärme die Hautgefässe zusammenzieht und die Blutmenge von der Oberfläche nach dem Inneren des Organismus zurücktreibt. Bei stärkerem Erfolge der ersten Wirkung des Seebades stellen sich aus demselben Grunde Herzpochen, Kopfschmerzen, selbst

Gefühl von Schwindel ein. Bald aber, je nach der Individualität des Badenden, stellt sich die Reaction auf jene Eindrücke ein, deren Wirkung den eben angeführten Erscheinungen gerade entgegengesetzt ist. Die Blutmasse strömt nun nach der Oberfläche des Körpers hin. Ein unbeschreibliches Gefühl von Wohlbehagen und Wärme durchströmt den Menschen, die Haut röthet sich, der Schlag der Arterien wird voller, kräftiger, die Beschwerden der Respiration hören auf, Herzpochen und Andrang nach dem Kopfe verlieren sich. Es ist dieses Wärmegefühl eine Vermehrung der Energie der Lebensverrichtungen in dem Bestreben des Gefäss- und Nervensystemes, das Gleichgewicht der Temperatur der Oberfläche des Körpers schnell wieder herzustellen, und zeichnet sich diese Erscheinung noch dadurch aus vor den übrigen, dass sie weniger als jene der Gewohnheit unterliegt. Im Seewasser verträgt der Mensch eine bedeu-

tend niedrigere Temperatur, wovon die Ursache allein in der reizenden Eigenschaft des Kochsalzgehaltes und der mächtigen Bewegung der Wassermasse liegt.

Ist die Reaction, die Wärmeentwicklung und das Gefühl von Wohlbehagen eingetreten, und der Badende verweilt, um im Genuss dieses Gefühles zu schwelgen, noch länger im Wasser, dann verliert sich dieser Erfolg, und zwar aus Erschöpfung der Kräfte, welche nothwendiger Weise verbraucht werden mussten, um jene Reaction hervorzubringen. Der Arzt muss den Badenden stets darauf aufmerksam machen, nach Eintritt der Reaction das Bad zu verlassen, weil ein längerer Aufenthalt niemals nützlich, wohl aber unter Umständen geradezu Gefahr bringend werden kann.

Die erste Wirkung des Seebades ist: eine allgemeine Belebung und Stärkung der Haut, eine Verminderung der Empfänglichkeit gegen äussere Einflüsse.

Die Haut wird zur regelmässigen Thätigkeit angeregt, es entsteht die normale, oft lange unterdrückte Ausdünstung aufs Neue, wodurch die Säftemischung sich verbessert und somit von grossem Einfluss auf die allgemeine Ernährung wird. Der Impuls zur Regelung gestörter und ganz unterdrückter Verrichtungen ist somit gegeben.

Es ist hier der Ort, zu erwähnen, dass in Bezug auf die erste Wirkung der Seebäder, die belebende, stärkende, ihnen von Manchen die eisenhaltigen Mineralwasser zur Seite gesetzt, wenn nicht gleichgestellt werden. Die Verschiedenheit beider mag daher hier mit wenigen Worten angegeben werden: die eisenhaltigen Wasser, wie die von Driburg, Pyrmont u. s. w., haben zwar allerdings mit dem Seebade die stärkende, tonisirende Wirkung gemein; allein jene Mineralwasser erregen das ganze Blutsystem und erhitzen dasselbe; in Fällen von allgemeiner Blutüberfüllung bei be-

deutenden Congestionszuständen dürfen sie nicht mehr angewandt werden, wo Seebäder, mit Vorsicht gebraucht, recht wohl noch an ihrem Platze sind.

Die zweite Wirkung des Seebades ist die auflösende.

Wir wissen, dass die äussere Haut eine grosse Aufnahmefähigkeit besitzt; es wirkt daher das Seewasser nicht allein als äusseres Mittel, indem die im Meere aufgelösten Jod-, Chlor- und Bromsalze aufgenommen werden, während zugleich dem Körper aus der Atmosphäre durch die Athmungsorgane solche Stoffe in Gasform zugeführt werden, die durch Verdunstung des Wassers die Luft schwängern.

Einen sprechenden Beweis für die kräftige Eigenschaft des Seewassers finden wir darin, dass angeschwollene Drüsen verschwinden, oft allerdings erst nach längerer Anwendung desselben.

Es wird nämlich das Saugadersystem zur

vermehrten Thätigkeit angeregt, und somit die Stockung der Säfte, welche jene Anschwellungen bedingen, gehoben und deren Ausscheidung bewirkt.

Ein anderer und wichtiger Moment der Heilkraft des Seebades ist der mechanisch-dynamische, das bewegte Meer, der Wellenschlag. Die kräftige Wasserbewegung, der Schlag der Wellen auf den Körper des Badenden, wirkt zunächst ähnlich der Douche, erregt das Nervensystem äusserst kräftig, und ruft eine durchdringende Reaction der ganzen Haut hervor. Je heftiger der Wellenschlag, desto schneller tritt seine nächste Wirkung ein, weshalb auch bei sehr hohem Seegange der Aufenthalt im Bade abgekürzt werden muss.

Endlich wird als heilkräftig, in des Wortes umfassendster Bedeutung, bei dem Aufenthalt am Meere und im Seebade die Luft zu betrachten sein.

Bekanntlich wird durch den Zutritt der atmosphärischen Luft in den Lungen und die dadurch bedingte innige Berührung mit dem diesem zuströmenden dunkeln (venösen) Blut, dasselbe in hellrothes (arterielles) umgewandelt. Dies letztere, hellrothe Blut, strömt zu dem Centralorgan des ganzen Blutkreislaufes, dem Herzen, zurück und wird von hier aus, durch die rhythmische Zusammenziehung und Ausdehnung desselben, bis in die äussersten Theile des Körpers getrieben. Der Prozess der Umwandlung des dunklen in helles Blut beruht darauf, dass das Blut bei der Berührung mit der eingeathmeten Luft in den Lungen, aus jener den Sauerstoff aufnimmt, den Kohlenstoff aber durch das Ausathmen entweichen lässt. Sauerstoff ist das Lebensprincip, und es wird demnach einleuchtend sein, wie um so belebender und ernährender die Luft sein muss, je reiner, das heisst gehaltreicher an Sauerstoff, sie ist.

Wem wäre nicht aus eigener Erfahrung der Unterschied der Luft aufgefallen, wie sie in grossen Städten und auf dem Lande verschieden ist, im geschlossenen Zimmer oder in der freien Natur. Welcher unbeschreibliche Unterschied herrscht aber erst zwischen der Luft grosser und volkreicher Städte und der reinen erquickenden Atmosphäre des Meeres!

Es ist, als könnte man nicht tief genug einathmen, so gross ist die Empfindung des Wohlbehagens bei Spaziergängen am Strande, oder während kleiner Wasserfahrten, ähnlich wie bei dem Aufenthalt auf hohen Gebirgen. Ein längerer Aufenthalt in solcher Luft muss daher ungemein belebend und stärkend wirken, und selbst Solchen, die das Bad im Meere durchaus nicht vertragen, wird der blosse Aufenthalt an der See der Luft wegen empfohlen werden können. Daher ist es auch ganz richtig, wenn gesagt wird, dass die Promenaden am Strande die halbe Kur ausmachen.

Die Kohlensäure ist ein schädliches Gas, und da nach oft und vielfach angestellten Versuchen die Seeluft weniger davon, als die des festen Landes enthält, so bedarf es keiner be sonderen Erläuterung, um die eben angeführten herrlichen Erfolge des Einathmens so reiner Luft noch mehr zu veranschaulichen. Dass die Seeluft ausserdem noch Chlor-, Jod- und Bromtheile in Gasform den Lungen zuführt, ist ebenfalls an anderer Stelle gesagt und deren heilkräftiger Einfluss hervorgehoben worden. Alle Aerzte stimmen überhaupt daher auch darin überein, dass die Seeluft gegen eine grosse Gruppe der Brustkrankheiten und die meisten Formen der so viel verbreiteten Scropheln Ausserordentliches leistet. Asthmatische befinden sich am Strande wohler, weil die Luft feucht ist, und nicht minder ist die gleichmässige Temperatur der Seeluft für Brustleidende heilbringend. Die günstige Wirkung, sich in dieser Atmosphäre

aufzuhalten, lehrt schon der Augenschein, wenn wir die Bewohner der Seegestade betrachten. Sie zeichnen sich meistens durch kräftige Körperformen und grosse Beweglichkeit aus. Beispiele sehr hohen Alters sind nicht selten; so berichtet Dr. Sass in Travemünde das merkwürdige Factum, dass daselbst drei aufeinander folgende Prediger ihr 50jähriges Amtsjubiläum erlebten. Unter Seeleuten herrscht, ohngeachtet der grossen körperlichen Anstrengungen, welche ihr Beruf mit sich bringt, ein überraschender günstiger Gesundheitszustand. Auch ist es äusserst selten, dass Seegegenden von Epidemien heimgesucht werden, wenn nicht die Oertlichkeit, wie in Sumpf- und Moorgegenden, besonders dazu disponirt. Zusammengefasst sind die rein körperlichen Wirkungen des Seebades, wie Mühry sagt, „eine allmälig mehr und mehr zunehmende Bethätigung sämmtlicher der Vegetation vorstehender Organe in ihren

Functionen, wodurch ein grösserer Schwung in alle die Vorgänge gebracht wird, welche die Nutrition und den Stoffwechsel zum Zweck haben.“

Hufeland, in seiner praktischen Uebersicht der vorzüglichsten Heilquellen Deutschlands, äussert sich dahin, „dass die durch die Chemie aus dem Seewasser dargestellten Stoffe, vorzüglich das Kochsalz und der salzsaure Kalk, schon von grosser Wichtigkeit für den Organismus sind, allein keinesweges die Wirksamkeit des Seebades allein bestimmen. Seiner Meinung nach werden durch den Aufenthalt zahlloser organischer Wesen, durch deren Leben und Absterben im Seewasser, demselben eine Menge feiner, animalischer Stoffe mitgetheilt, die seine Reizkraft ausserordentlich erhöhen. Schon der besondere Geruch des Meeres erweiset ihre Gegenwart, und die ganze Atmosphäre bekommt dadurch eine ganz eigenthümliche Beschaffenheit, die sich

durch den Charakter der organischen Natur in den Seegegenden, durch die Kraft und Frischheit ihrer Bewohner auszeichnen. Es ist ja sogar durch neuere Versuche, besonders von Hermbstädt entschieden, dass selbst Salzsäure sich dabei verflüchtiget. Diese flüchtigen Bestandtheile, das innere und äussere Leben der See, der Wellenschlag, die dadurch hervorgebrachten elektrischen und magnetischen Strömungen, bilden ein Ganzes, in welchem zusammen der Grund der grossen und eigenthümlichen Kraft des Seebades zu suchen ist, und woraus zugleich erhellt, dass das beste künstlich bereitete, und alle chemisch bekannten fixen Bestandtheile des Seewassers enthaltende Salzbad noch kein Seebad ist.

So viel in Kürze über den Einfluss auf unseren thierischen Organismus; doch bleibt uns noch hervorzuheben, wie mächtig die Erscheinungen des Meeres auf unser Inneres, auf unser Gemüth einwirken. Wer vermöchte

jenen Eindrücken sich zu verschliessen, die der Anblick der unbegränzten Wassermasse auf den für Naturerscheinungen empfindlichen Menschen macht. Immer neu und anziehend ist der Anblick des unbegränzten Horizontes, der immerwährenden wechselnden Färbung der ungeheueren ruhigen Wasserfläche, oder wie erhaben und ernst stimmend das bewegte brausende und schäumende Meer!

Unmöglich kann an einem andern Kurorte, als im Seebade, die Aufmerksamkeit so entschieden von dem Alltäglichen abgezogen und zu dem Allgewaltigen der Schöpfung hingeleitet werden. Nirgend anders wird der Kurgast so, wie hier, durch den Anblick der erhabensten und neuen Erscheinungen in immerwährendem Wechsel angenehmer Gemüthsbewegungen erhalten. Wer aber hätte nicht schon erfahren, wie es ja eben dies ist, was so Vielen fehlt: eine Gemüthserholung, ein vollständiges Abgezogensein von jenen Be-

trachtungen und jenem ewigen Zwange, den Beruf oder Lebensstellung nun einmal Jedem mehr oder weniger zu Theil werden lässt.

Hier am Meere findet der Mensch Beides zu einem Ganzen vereint, Heilkräfte von verschiedener Wirkung für den kranken Körper, günstige Anregung der angenehmsten Art und nachhaltige Erfolge für den Geist. Ein Jeder kann an diesen Wirkungen Theil nehmen, er sei so kränklich, so verstimmt, als er wolle. Unbeschreiblich ist der Genuss, den die einfach erhabene Natur hier am Strande ihren Verehrern in der höchsten Vollkommenheit bietet, ein Genuss, der selbst den Kranken erwärmt und den Trübsinn verscheucht. Es ist der Anblick des Aufganges und Unterganges der Sonne im Meere in ihrer höchsten Majestät, und das Hinblicken in seine Fluthen. Wenn man hier, wo der Gesichtskreis nur allein durch die Kräfte des Auges beschränkt ist, wo kein Land mehr gegenüber liegt, die ganze Natur

im Schlummer erblickt und nichts mehr sieht, als die nach ewigen Gesetzen fluthenden Wogen des Meeres, dann kann man sich stundenlang im Anschauen dieser Grösse verlieren; und hört man nichts mehr, als das aus weiter Ferne gleichmässig hertönende Brausen der Wogen, so ist einem, als gehöre man nicht mehr dieser Welt an — hier ist Alleinsein die beste Gesellschaft! —

ZWEITES KAPITEL.

Von dem Gebrauche der Seebäder.

Das Meerwasser wird angewandt: äusserlich, zu kalten und warmen Bädern, Douchen und Umschlägen; innerlich, zum Trinken. Ferner werden die an dem Strande sich vorfindenden Medusen zu Umschlägen benutzt, so wie auch der Sand zu Bädern.

Die kalten Bäder. Am Strande, an den besonders sorgfältig ermittelten, von Untiefen freien Stellen, sind Badehütten errichtet, deren Inneres ein hinlänglich geräumiges Zimmer darbietet, versehen mit einer Bank, einem Tisch, Spiegel, Kleiderhängen und einem Gefäss mit

Seewasser zur etwaigen Benutzung. Hier entkleidet man sich nach völliger Abkühlung, nimmt einen Bademantel um, der bis auf die Knöchel reichen, hinlänglich weit sein muss, und am besten aus einem leichten wollenen Stoff angefertigt wird. Dergleichen Bademäntel sind fertig in grosser Auswahl in Swinemünde zu haben, und bezahlt man dafür, je nach der Grösse und Ausstattung, 1 Thlr., 1 Thlr. 20 Sgr. bis 2 Thlr. Die Badehütten stehen fest am Strande und werden nach Bedürfniss alljährlich vermehrt. Bequemer, nur etwas kostspieliger, sind die Badewagen. Diese Wagen haben 2, auch 4 Räder, und bestehen aus einem Kabinet, welches ebenfalls mit den erforderlichen Bequemlichkeiten versehen ist; eine kleine Treppe führt aus diesem in die See hinab, über der Treppe ist ein Fallschirm angebracht, welcher den Badenden deckt und somit den Bademantel entbehrlich macht, ausserdem aber den grossen Vorzug darbie-

tet, dass der Badende nicht nöthig hat, sich dem Winde und Regen auszusetzen, sondern unmittelbar aus dem Kabinet ins Meer gelangt. Diese Wagen werden bis zur gehörigen Tiefe in das Meer hineingezogen.

Warme Bäder. Nicht Jeder kann sofort mit den kalten Bädern beginnen, oft ist ein sehr hoher Grad von Schwäche vorhanden, und die sofortige Anwendung der kalten Bäder würde zu stürmisch wirken. Bei sehr zarten Damen und Kindern ist die Furcht vor der See oft gross und eine erhöhte Reizbarkeit ist vorher zu regeln. In solchen Fällen ist es gerathen, einige Tage lang warme Bäder nehmen zu lassen; diese Bäder mässigen eine zu grosse Empfindlichkeit, beleben aber auf der andern Seite wiederum bei grosser Passivität der Haut. Indess vergehen einige Tage und die Zaghaften haben Zeit, sich durch den Anblick des Meeres und der darin fröhlich Badenden Muth zum Beginne der kalten Bä-

der zu machen. Es versteht sich von selbst, dass die Temperatur der Wannenbäder nach der jedesmaligen Vorschrift des Arztes geregelt sein muss. Je nach dem Zustande des Kranken kann die Temperatur 24 Grad bis 27 Grad R. erreichen. Weil jedoch die Empfindlichkeit der Haut sehr verschieden ist, kann vorher der Wärmegrad nicht genau bestimmt werden. Der Badende soll bei dem Einsteigen in das Wasser eine Anwandelung von Schauder empfinden, welcher bald einem Gefühl von Wohlbehagen weicht; zu warme Bäder verursachen Congestionen nach der Brust und dem Kopf und haben in ihrem Gefolge eine nachtheilige Abspannung. Nach und nach wird die Temperatur des Bades vermindert, bis endlich der Uebergang in das offene Meer gemacht werden darf. Allzulange dürfen solche vorbereitende Bäder überhaupt nicht angewandt werden, wenn nicht ein specieller Heilzweck vorliegt, wie etwa bei sehr eingewurzelten

Hautkrankheiten und Scropheln, wo noch durch Zusätze besonders wirkender Arzeneikörper die allgemeine Wirkung des Seewassers verstärkt werden soll. Was die Dauer eines Wannenbades betrifft, so ist die gewöhnlichste Zeit 10 Minuten, kann aber nach Umständen bis zu einer halben Stunde und mehr ausgedehnt werden. Im Bade selbst bewege sich der Kranke, um so viel als möglich die Reaction zu beschleunigen.

Douchen. Die Douchen gehören zu den eingreifendsten Anwendungsarten des Seewassers. In allen den Fällen, in welchen es die Absicht des Arztes ist, einen grössern Reiz auf einen bestimmten Ort hervorzubringen, bedient man sich der Apparate zum Douchen und werden sie in verschiedenen Stärkegraden angewandt. Vorzüglich ist ihre Wirkung bei Beginn der Lähmung der Extremitäten, namentlich der unteren, welche ihre Ursache in einer eigenen Schwäche derselben, oder in

beginnender Rückenmarkschwindsucht haben. Bei Augenschwäche werden sie auf den Nacken angewandt, ebenso bei Ohrensausen und ähnlichen Geräuschen, wenn ihr Grund eine erhöhte Reizempfänglichkeit des Gehörnervens ist. Ferner benutzen wir sie gegen Drüsengeschwülste nicht entzündlicher Natur und Gelenksteifigkeiten in Folge von Stoffablagerungen gichtischer, rheumatischer und scrophulöser Art.

Sandbäder. Der erwärmte Seesand ist, wegen der darin enthaltenen Salztheilchen, ein die Haut kräftig erregendes Mittel, und aus diesem Grunde bei chronischen rheumatischen Schmerzen und einigen Hautausschlägen wohl zu empfehlen. Es ist zu verwundern, dass im Ganzen diese Art Bäder so vernachlässigt werden, zumal sie mit wenig Umständen in den heissen Sommertagen selbst im Freien angewandt werden können.

Umschläge. Der Gebrauch von mit See-

wasser getränkten Tüchern zum Umschlagen ist häufig von günstiger Wirkung bei scrophulösen Geschwülsten, ebenso die äussere Anwendung des Seetanges in oben erwähnten Krankheitsformen, nach der Angabe von Danzmann in Travemünde.

Innerer Gebrauch des Seewassers. Das Trinken des Seewassers wurde bisher fast gänzlich vernachlässigt und findet erst in neuerer Zeit wieder mehr und verdiente Beachtung. Das Wasser muss zum inneren Gebrauch, der grösseren Reinheit wegen, in einiger Entfernung vom Ufer geschöpft werden.

Die nächste Wirkung ist eine gelinde Reizung der unteren Partien des Darmkanales, vermöge welcher der Andrang der Säftemasse nach dem Kopf und der Brust abgeleitet wird. Seewasser in nicht abführender Dosis genommen, ist, vermöge seiner oft erwähnten Bestandtheile, ein vorzüglich auflösendes Mittel und eine nicht genug zu würdigende Unter-

stützung der Seebäder in den mannigfaltigen Krankheitserscheinungen, die unter der Benennung von Unterleibsstockung, Drüsenanschwellung, Hämorrhoiden und vor Allem Hypochondrie bekannt sind. Der innere Gebrauch unterstützt die Badekur auf eine nachdrückliche Weise; schon Hippokrates liess Seewasser gegen Ausschläge, Geschwülste drüsiger Organe und Leberstockungen mit Nutzen gebrauchen. Russel empfiehlt das Trinken besonders gegen Scropheln. In der Kinderpraxis ist es vorzüglich zu empfehlen; langwierige Augenentzündungen werden geheilt, hartnäckige Ausflüsse aus den Ohren beseitigt, so wie Stockungen und Verschleimungen im Unterleibe gehoben, wodurch es gleichzeitig die Erzeugung von Würmern verhütet. Aus diesem Grunde wird seine Anwendung als kaltes Klystir gegen Ascariden besonders empfohlen. Der bittere, Vielen so widerliche Geschmack, wird durch einen Zusatz von Milch verbessert,

für den Magen leichter erträglich durch Beimischung von Kohlensäure. Die Dosis richtet sich nach den Umständen; gewöhnlich ist ein mässig grosses Trinkglas, wie es an anderen Brunnenorten üblich, hinreichend. Die zweckmässigste Zeit des Einnehmens ist der Abend und darf sich der Erfolg nur in einer leichten breiigten Oeffnung zeigen. Auch lässt man statt des Seewassers andere Mineralwasser gebrauchen, deren Anwendung während der Badekur sehr wohl zu empfehlen ist. Anerkannt tüchtige Aerzte sehen mit Recht in der Vernachlässigung des Gebrauches von Mineralwassern während des Seebades oft den einzigen Grund des Misslingens der Kur. Zur Unterstützung der auflösenden Wirkung des Seebades eignen sich ganz vorzüglich die Mineralwasser von Ems und Kissingen, zur Beihülfe der stärkenden, tonisirenden Wirkung die Wasser von Pyrmont, Driburg u. s. w.

DRITTES KAPITEL.

Verhalten während der Kur.

Es ist eine häufig wiederkehrende Thatsache, dass die sorgfältigst angewandte Behandlung des Arztes dennoch von geringem oder gar keinem erwünschten Erfolge begleitet ist, unter Umständen, die in ähnlichen Fällen immer das glücklichste Resultat erzielen liessen, weil das wichtigste Unterstützungsmittel jeder Kur, die Diät in allen ihren Beziehungen, vernachlässigt wird. Welcher Praktiker hätte nicht leider häufig genug die Erfahrung gemacht, wie schwer es ist, den Patienten von schädlichen Gewohnheiten oder von der Befriedigung

gewisser Genüsse abzuhalten, wo die Gelegenheit jenem nachzugeben möglich ist, wie in der gewohnten Umgebung am heimathlichen Heerde. Warum aber solche Patienten in Badeorten, deren Heilkraft so oft gleich Null ist, dennoch genesen, diese Frage beantwortet sich allein dadurch, dass mit dem veränderten Aufenthalt zugleich eine wohlgeregelte Lebensordnung eingetreten ist, und der Badeort zur Befriedigung schädlicher Gewohnheiten keine Gelegenheit darbietet. Wir sehen Hunderte der verwöhntesten Kranken, die, daheim von den anerkannt tüchtigsten Aerzten behandelt, von ihren Uebeln nicht befreit werden konnten, in Badeorten gesund werden, sobald sie einer, in jeder Beziehung geregelten Diät sich unterziehen müssen, so in Gräfenberg und ähnlichen Orten. Da wir dem Wasser allein, ohne seiner seit Jahrhunderten anerkannten, oft vernachlässigten und ebenso oft überschätzten Heilkraft irgend zu nahe zu treten,

unmöglich eine Universalheilwirkung beilegen können, so werden wir den Grund für die Herstellung von manchem hartnäckigen Uebel in der Strenge und Consequenz finden, mit welcher namentlich in Gräfenberg die Lebensweise, den klimatischen Verhältnissen angemessen, geregelt wird. Es leuchtet demnach ein, wie wichtig die Lebensweise bei jeder Bade- und Brunnenkur, und besonders bei dem Seebade, als einem den Gesammtorganismus umgestaltenden Heilmittel, ist.

Diät. Die grösste Aufmerksamkeit wird zunächst auf den Küchenzettel gerichtet, indem bei dem stark erregten Appetit Diätfehler am öftersten begangen werden. Ueberladung des Magens aber kostet jedesmal ein Bad und bringt den Kranken unfehlbar zurück. Es wird daher für Jeden, der nicht allein des Vergnügens wegen, wohl aber zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit den Kurort aufsucht, zur festen Regel

gemacht, eine einfache, leicht verdauliche Kost zu geniessen. In Wasser gesottene Fische, gebratenes und gekochtes, nicht fettes Fleisch, überhaupt Vermeidung jeder anderen fetten Speisen, wozu das Backwerk und die meisten Mehlspeisen zu rechnen sind, und für diejenigen, die leicht an Blähungen leiden, blähende Gemüse, wie die verschiedenen Kohlarten, sind zu vermeiden. Natürlich ist die Regelung der Diät für jeden bestimmten Fall abweichend. Während sie bei schwacher Verdauung, oder wo es der Zweck ist, die Säftemischung zu verändern, mehr eine Pflanzenkost erfordert, wird für Jemanden, dessen Verdauung gut ist, und der das Bad besucht, um sich zu stärken, eine nährende und gewürzhafte Kost zu empfehlen sein. Bei jeder Lebensart achte man jedenfalls auf regelmässige Leibesöffnung; zu Obstructionen neigende Personen werden mit gutem Erfolge allabendlich ein Glas Seewasser trinken, oder andere gelind abführende

Mittel zu gebrauchen haben. Das Abendessen sei mässig, bestehe in leichten Speisen und werde nicht zu spät eingenommen, weil es den Schlaf beunruhigt. Zu vermeiden ist der Thee, welcher selbst bei denen, die daran gewöhnt sind, einige Aufregung und Schlaflosigkeit hervorbringt; nicht minder sind die warmen Getränke, als Grogk oder Punsch u. dergl. schädlich, während dem daran Gewöhnten ein Glas Wein oder gutes Bier nicht schaden werden. Zu eigentlichen Schwelgereien ist wenigstens bis jetzt in Heringsdorf keine Gelegenheit gegeben, und wer sich nicht mit grossen Kosten seltene und leckere Dinge verschreiben will, wird sich hier zu seinem eigenen Heil mit einer einfachen Kost begnügen müssen.

K l e i d u n g. Die Temperatur am Strande ist von jener in Heringsdorf und seiner höher und geschützter liegenden Wohnungen wesentlich verschieden; es wird daher nicht zu

verabsäumen sein, zumal in der ersten Zeit des Aufenthaltes, sich in der Kleidung jener Verschiedenheit möglichst zu accommodiren. Später wird durch den Gebrauch der Bäder die Haut gegen äussere atmosphärische Einflüsse weniger empfindlich, und selbst Erkältungen leichter Art verbieten den Gebrauch der Bäder nicht geradezu. Es ist höchst interessant, Badegäste im Beginn der Kur zu beobachten, die jedes Zuglüftchen scheuen und nie ohne den lästigen Ueberrock auszugehen wagen, wie sie schon nach einigen Wochen des Aufenthaltes und Gebrauches der Bäder im leichten Anzug bei Wind und Regen ausgehen, die sonst unerlässliche Unterjacke wegwerfen, und nicht begreifen können, wie man sich so sehr verwöhnen konnte.

Bewegung in freier Luft ist, wie schon früher gesagt, die halbe Kur, mässig rasches Gehen am Strande, stundenlang, ist daher wohl zu empfehlen; man suche Muscheln oder

Bernstein. Zu vermeiden dagegen sind weite Touren, die wirklich ermüden und die kaum gesammelten Kräfte erschöpfen. Aus demselben Grunde ist bei Kurgästen das Tanzen und lange Aufbleiben auf Bällen niemals zu dulden, und es ist deshalb kein Fehler von Heringsdorf, dass grosse Lokalitäten, zu solchen Vergnügungen geeignet, mangeln.

Schlaf. Wenn es im Allgemeinen nicht zu empfehlen ist, nach dem Mittagessen oder nach dem jedesmaligen Bade zu schlafen, so ist es doch dann zu gestatten, wo eine grosse Ermattung eintritt und das Bedürfniss dadurch gerechtfertigt wird, dass nach einer kurzen Ruhe ein Gefühl grosser Befriedigung und Munterkeit eintritt. So bei sehr schwächlichen Naturen und bei Kindern. Personen aber, welche vollsäftig sind, oder leicht an Schwindel oder Congestionen nach dem Kopfe leiden, müssen den Schlaf nach Tische vermeiden. Ebenso sollen geistige Beschäftigungen in der

Art geregelt werden, indem eine anstrengende geistige Thätigkeit nachtheilig ist, dahingegen eine leichte Lectüre empfohlen werden darf. Der Aufenthalt im Bade verpflichtet den Kurgast zugleich mit Anstand müssig zu gehen. Bei Befolgung einer solchen Lebensart kräftigt sich der Hinfällige, die Krankheitserscheinungen werden immer weniger empfindlich, der Menschenscheue sucht endlich die Gesellschaft der Menschen auf, und manche schroffe Seite macht einer liebenswürdigen Umgänglichkeit Platz. Der, den jede Fliege an der Wand verstimmen konnte, sieht mit Lebensmuth und Frohsinn in die Welt und die Zukunft, und spottet derer, die an Grämlichkeit und hypochondrischen Grillen, wie er selbst noch vor wenigen Wochen, leiden. So gross ist die Macht des Seebades.

VIERTES KAPITEL.

Zeit, Anzahl der Bäder und Verhalten während des Bades.

Die Badezeit beginnt in Heringsdorf bei günstiger Witterung Anfangs Juni und dauert bis Ende September. Bei schönem warmen Wetter sind selbst noch bis Mitte October Kurgäste anzutreffen. Es ist bekannt, dass an der Ostsee die constanteren Nord-Ost- und Nord-Westwinde im Monat Juni und Anfangs Juli, so wie im September und später wehen. Diese Winde unterhalten vorzüglich den kräftigen Wellenschlag; es sind daher die angegebenen Monate als die vorzüglichsten für den Gebrauch unseres Seebades anzunehmen. In

den heissen Tagen der Monate Juli und August ist die warme und stille Atmosphäre nicht so nervenstärkend, als im Juni und September, wenn die Winde erfrischend vom Meere herüberwehen, so wie auch die Bäder selbst in der spiegelglatten und wärmeren See nicht im Stande sind, die erforderliche Reizung der Haut hervorzurufen.

Die Bäder selbst werden den ganzen Tag über benutzt, je nach der Jahreszeit, sehr früh am Morgen oder in den Vormittagsstunden, und zwar nach einem leichten Frühstück, indem es viele nicht vertragen, nüchtern in's Wasser zu gehen, und selbst manche, vermöge des Drucks der Wassermasse, Uebelkeiten bekommen. Die Dauer des Aufenthaltes im Bade hängt hauptsächlich von der Reizbarkeit der Haut und der Individualität des Kranken ab, wobei man im Allgemeinen als Regel annimmt, dass man im Anfange der Kur nur einmal untertaucht, später nur wenig

Minuten im Wasser verweilt und endlich 10 bis 12 Minuten darin bleiben kann. Die Dauer der ganzen Kur wird in den gewöhnlichen Fällen auf 30 bis 50 Bäder angeschlagen, wozu ein sechs- und mehrwöchentlicher Aufenthalt gerechnet wird. Vortheilhafter ist es freilich, wenn die Verhältnisse gestatten, die ganze Saison im Badeorte zu verweilen, da hier ein grosser Unterschied zwischen dem Aufenthalt in andern Badeorten und den Seebädern obwaltet, weil in jenen die bestimmte Dauer der Kur nicht ohne Nachtheil überschritten werden darf, während Niemand zu lange die Wohlthat des Seewassers und der Seeluft geniessen kann.

Es ist nicht gut, eine bestimmte Zahl von Bädern in rascher Reihenfolge zu gebrauchen. Der Körper bedarf einer bestimmten Zeit, um die Wirkung zu verarbeiten, ja es wird nicht selten nöthig, einen Tag auszusetzen, besonders wenn nach einer Anzahl Bäder grosse

Mattigkeit, Appetitmangel eintritt, und der Patient schon fürchtet, einen Missgriff mit Anwendung des Seebades gemacht zu haben. Hier ist es maassgebend, dem Körper Zeit zur Erholung zu lassen, bis Kraft und Lust wiedergekehrt sind. Wie fehlerhaft es ist, wenn sich manche Kranke an eine bestimmte Zahl der Bäder binden zu müssen glauben, lehrt die Erfahrung, dass eine geringere Anzahl Bäder unter gehöriger Berücksichtigung aller Umstände viel mehr nützen, als eine grosse Anzahl in ununterbrochener Reihenfolge genommen. Ebenso verbreitet wie irrthümlich ist die Meinung: Viel hilft Viel, und wenn Kranke, in dieser Meinung befangen, daher zu lange im Wasser verweilen, zerstören sie die günstige Wirkung durch die nachfolgende Erschöpfung. Je grösser aber die Schwäche ist, oder die Krankheit auf fehlerhafter Mischung der Säfte beruht, oder von chronischen Nervenleiden abhängig, ein desto längerer Aufent-

halt am Meere wird erforderlich, und eine nur vier- oder sechswöchentliche Kur ist nicht im Stande, günstige und dauernde Resultate zu erzielen. Aus dem Gesagten geht deutlich hervor, wie wichtig es ist, dass der Kurgast nicht nach diesen nur allgemein gegebenen Regeln die Bäder benutze, sondern sich zur näheren Bestimmung des Verhaltens der Zahl und Dauer der Bäder mit dem Arzte in Vernehmen setze.

Was soll man dazu sagen und was ist davon zu erwarten, wenn Einzelne, wie es alljährlich vorkommt, schon am Tage ihrer Ankunft, noch erregt oder ermattet von ihrer Reise, sich ins Bad stürzen und ebenso schnell nach einer geringen Anzahl Bäder sich vom Kurort entfernen! Diese sind es, welche dann die Hiobsposten in alle Welt tragen, dass ihnen das Seebad nichts genützt habe.

Während des Bades sind gewisse Regeln zu befolgen: möglichst schnell muss der ganze

Körper mit dem Wasser in Berührung gebracht werden, man befeuchte bald Stirn und Brust, gehe schnell vorwärts, um in gehörige Tiefe zu gelangen, tauche dann sogleich unter oder benutze die erste ankommende Welle, sich von ihr übergiessen zu lassen. Die meisten Kurgäste, und namentlich Damen, haben eine grosse Scheu vor dem Untertauchen; indess es gehört nur ein einmaliger Entschluss dazu, um dann mit Lust dies wohlthuende Experiment zu wiederholen. Nichts verhütet Congestionen nach dem Kopfe sicherer, und ist der Kopfschmerz, über welchen man die Damen so häufig und anhaltend klagen hört, nur eine Folge von der Unterlassung des Tauchens. Gewöhnlich ist die Entschuldigung dieses Unterlassens, oder auch die alleinige Ursache, die Furcht, die Frisur für den folgenden Tag unmöglich oder schwierig zu machen. Allein wo alle andere Rücksichten der einen, nämlich: die völlige Herstellung zu erreichen, wei-

chen müssen, muss auch diese billiger Weise fallen. Zum Schutz gegen das so sehr gescheute Nasswerden der Haare sind Hauben von dünnem Wachstaffet im Gebrauch, doch ist deren Anwendung nur dann zu gestatten, wenn die Damen wirklich untertauchen, oder sich wenigstens begiessen lassen. Nicht das Trockenbleiben des Kopfes veranlasst Congestionen und Kopfschmerz, sondern die grössere Wärme des Kopfes als die der anderen Theile, von welchen das Blut zurückströmt und nach oben getrieben wird. Wenn mit der Wachstaffethaube getaucht wird, dann mag immerhin deren Gebrauch gestattet sein; indem allerdings bei starkem Haarwuchs das Trocknen schwierig ist. Die Haare werden nach dem Bade möglichst sorgfältig getrocknet und dann frei über ein Tuch auf Schultern und Nacken fallen gelassen. Im Bade bewege man sich fleissig und vermeide, dass der Oberkörper zu lange ausserhalb des Wassers sich befin-

det. Nach Verlauf von einer oder mehreren Minuten, je nach der grösseren Reizempfänglichkeit des einen oder des andern Kranken, tritt das Gefühl von Wärme und Wohlbehagen ein, und ist dies die rechte Zeit, das Bad schnell zu verlassen. Man trocknet sich im Kabinet schnell und sorgfältig ab, kleidet sich rasch an und gehe oder fahre nach Hause. Bei hohem Wellengange ist auch die Vorsicht zu gebrauchen, der jedesmal ankommenden Welle den Rücken zu bieten, indem der ziemlich heftige Schlag dadurch gebrochen wird. Schlägt die Welle an die Ohren, so thut dies nicht allein weh, sondern der Badende hört dann oft Minuten lang nichts, ebenso muss vermieden werden, die Welle auf die Brust anprallen zu lassen, was bei schwächlichen Individuen Brustschmerz, selbst ernstere Folgen nach sich ziehen kann. Auch das Heraussteigen auf die kleine Treppe des Steges oder des Badewagens werde so abgepasst,

dass es in der Pause, ehe eine neue Woge herankommt, geschehen kann, indem der Badende sonst leicht mit Heftigkeit gegen die Treppe gedrückt und beschädigt werden kann. Es sind dies Vorsichtsmaasregeln, welche das öftere Baden jedem selbst an die Hand giebt, die jedoch für den völlig Unkundigen vorher zu wissen angenehm sind.

Niemals bleibe man in der See, bis Kälte oder gar Frostgefühle eintreten, Lippen und Nägel blau werden, was um so eher geschieht, je kälter die Temperatur des Wassers ist. Sollte das Wiedererwärmen nach einem zu langen Verweilen im Bade langsam von Statten gehen, so kann man die Reaction durch Reiben mit wollenen Tüchern oder durch Bürsten fördern. Nach dem Bade nehme man eine Tasse Bouillon, ein Glas Madeira oder dergl. Die nächsten Stunden nach dem Bade sind wichtig für dessen Wirkung; man ruhe sich aus, ohne zu schlafen, strenge die Gei-

steskräfte nicht an, damit während des Vormittags sich die Kräfte wieder sammeln können. Bei schönem Wetter geniesse man die Ruhe im Freien sitzend oder bewege sich mässig auf und ab, am besten am Strande, oder doch da, wo die frische Seeluft Zugang hat.

FÜNFTES KAPITEL.

Krankheiten, gegen welche das Seebad gebraucht wird.

In vorderster Reihe müssen diejenigen Erscheinungen angeführt werden, deren Grund in wahrer Schwäche oder Erschlaffung zu finden ist. Es sind dies eine Menge Krankheiten, welche in unserem Jahrhundert durch die eigenthümliche Richtung, welche die Kinder-Erziehung genommen hat, zum grossen Theil künstlich hervorgerufen werden. Auf Kosten der körperlichen Entwickelung wird die geistige Erziehung zu einer Zeit begonnen, in welcher Bewegung in freier Luft zur

Entwickelung des Organismus das Haupterforderniss ist. Kleine schwächliche Wesen, anstatt sich auf dem Turnplatze zu versuchen, müssen Tage lang in der verbrauchten Atmosphäre der Schulstube zubringen, oder werden durch Privatunterricht zu einer frühzeitigen Anstrengung des noch reizbaren Gehirnes veranlasst. Die nächsten Folgen dieser Erziehungsmethode sind schon im Kindesalter grosse Empfindlichkeit gegen äussere Einflüsse und die Anlage zu einem reizbaren Temperament. Die folgenden Jahre dienen noch dazu, die gegebenen schädlichen Anlagen weiter auszubilden und zu befestigen; denn der frühzeitig Verweichlichte wird auch später scheuen, sich dem Wetter und der freien Luft auszusetzen, ihm wird eine übermässig warme Kleidung unentbehrlich scheinen. Kommt hierzu noch die erhöhte Reizbarkeit in der nervösen Sphäre, so ist es gar nicht auffallend, dass eine sehr grosse Zahl Menschen an Krankhei-

ten leiden, deren Grund in Schwächung der Lebenskräfte liegt.

Die Scrophelsucht. Da wir es schon im kindlichen Alter mit angeerbten Uebeln zu thun haben, so muss hier zuerst einer Krankheitsgruppe Erwähnung geschehen, welche unter dem Namen Scrophelsucht auch dem Laien bekannt ist. Scrophulöse Kinder sind zart gebaut, haben eine sehr weisse, weiche Haut mit durchschimmernden Adern, meist aufgedunsene blasse Gesichter mit dicker Oberlippe und Nase. Die festen Theile, die Knochen, sind schwach, weil das Blut, von geringem Faserstoffgehalt, kräftige Gebilde nicht hervorbringen kann. So wie das Muskelsystem ohne Kraft ist, so zeichnet sich auch der Puls solcher Kinder durch Schwäche und Frequenz aus; sie frieren leicht, und das schwache Hautsystem giebt Veranlassung zu den hartnäckigsten Schleimflüssen. Die fehlerhafte Beschaffenheit des Blutes ist weiterhin der Grund zu schleichenden Entzün-

dungen und Geschwülsten, Augen- und Ohrenkrankheiten, Hautausschlägen, erschöpfenden Drüsenvereiterungen, den entstellendsten Formen von Verkrümmungen der Knochen und durch Ablagerung im Zellengewebe, besonders dem der Lungen, zu Bildung der Lungenschwindsucht.

Die Heilanzeige ist hier, die Constitution zu kräftigen; kein besseres Mittel aber giebt es, als das Seebad. Freilich wird bei einem so tief im ganzen Organismus eingewurzelten Uebel der einmalige Gebrauch nicht hinreichen, und es ist gut, die Eltern solcher Kinder hierauf aufmerksam zu machen; ebenso muss auch darauf hingewiesen werden, dass die Badekur, unter Umständen, durch andere Mittel zu unterstützen ist, und dass es häufig zweckmässig erscheint, die warmen Seewasserbäder denen im offenen Meere vorzuziehen.

Die englische Krankheit. Meistens erscheint diese Krankheit in der Zeit des er-

sten Zahnens. Die Enden der langen Knochen, die Gelenkenden, schwellen an, und indem diese festen Gebilde aus der bei der Scrophelsucht angeführten, hier sich wiederholenden Ursache schwach, mangelhaft ernährt sind, werden sie durch die Zusammenziehung der Muskeln und die Schwere des Körpers gekrümmt. Auch hier beobachten wir Verkrümmungen der Beine, des Rückgrates, der Arme, des Brustkastens und des Beckens.

Ein längerer, womöglich wiederholter Gebrauch des Seebades ist bei diesen Krankheitserscheinungen das vorzüglichste Mittel, so wie es auch bei Kindern von allgemeiner Schwäche, bei denen eine bestimmte Krankheitsform nicht deutlich ausgesprochen, das einzige Stärkungsmittel ist, welches den ganzen Organismus gleichsam umzugestalten vermag, wie kein anderes.

Die Bleichsucht beginnt in den meisten Fällen zur Zeit, in welcher die Mannbarkeit

eintritt, zuweilen früher, selten später, ist an sich nicht gefährlich, aber sie kann zu ernsten Zuständen Veranlassung geben. Das Blut der Bleichsüchtigen enthält nicht die gehörige Menge von Eisen, welches ihm die rothe Farbe giebt, noch ist nicht genug Faserstoff in ihm enthalten, und da alle festen Theile des Organismus aus dem Blute ernährt werden, so leidet bei dieser wässrigen Beschaffenheit zugleich die Ernährung sämmtlicher Organe. Es tritt grosse Mattigkeit, Kurzathmigkeit bei der geringsten Bewegung ein, so wie auch ein schneller, zitternder Herzschlag. Die Haut ist bleich, kreideweiss oder wachsgelb, so wie auch die Lippen und das Zahnfleisch blass erscheinen; wir bemerken dunkle Ringe um die Augen, und selbst wässrige Anschwellungen, meist um die Knöchel der Füsse, kommen vor. Die Gemüthsstimmung bleichsüchtiger Mädchen ist trübe, oft schwärmerisch. Es hängt bei dem weiblichen Geschlecht diese

Krankheit mit Unordnungen in der Menstruation zusammen, weil der Organismus nicht Energie genug besitzt, um diese Ausscheidung zu regeln. Ist nun die Bleichsucht eine Folge mangelhafter Ernährung des Blutes, so wird auch hier das Seebad ein kräftiges Heilmittel, indem es zunächst die Functionen des Verdauungsapparates in einer Weise hebt, dass eine bessere Blutmischung möglich wird und in Folge dessen eine Kräftigung des ganzen Körpers eintritt. Ueberall, sagt Vogel, wo die festen Theile an Erschlaffung und Atonie leiden, wo darum Trägheit in der Bereitung und Bewegung der Säfte, in den absondernden Eingeweiden und Reinigungsorganen des Körpers und zumal auch in dem Verdauungssysteme, die Integrität der Gesundheit auf vielfältigere Art verletzen, da ist das Seebad ein ungemein zweckmässiges und hülfreiches Mittel.

Wenn in der Einleitung dieses Abschnittes

darauf hingewiesen wurde, dass der Krankheitscharakter derjenigen Uebel, die unter den Namen Scropheln u. s. w. bekannt sind, ihren Grund in Schwäche des ganzen Körpers haben, so gehören hierher auch eine Menge Zustände, die sich nicht in einer bestimmten Form aussprechen. Es giebt besonders in den höhern Ständen viele Menschen, welche sich stets kränklich fühlen und bei denen oft nur unbedeutende Einflüsse hinreichen, den Gesundheitszustand zu stören. Eine entnervende Lebensweise, besonders langjährige Ausschweifungen *in venere*, durch grosse und anhaltende Geistesanstrengungen bei mangelnder Bewegung in freier Luft, in Folge schwerer Krankheiten, schnell aufeinander folgender Entbindungen, durch Blutverluste und durch deprimirende Gemüthsaffecte, sehen wir einen Zustand der Erschlaffung hervorgerufen, gegen welchen die China, das Eisen und andere pharmaceutische Mittel allein nichts ausrichten.

An anderer Stelle habe ich darauf hingewiesen, dass Viele die eisenhaltigen Mineralwasser dem Seebade gleichstellen, und wird hinreichen, hier nochmals zu erinnern, dass, wenn jene Wasser und ebenso die oben genannten Mittel reizend und erhitzend wirken und störende Nebenwirkungen hervorbringen, das Seewasser den Körper an der ganzen Hautoberfläche belebend berührt und von hier aus sich in seiner Wirkung auf die inneren Theile verbreitet. Allerdings giebt es Fälle von so hohem Grade der Erschöpfung der Lebenskräfte, dass kalte Seebäder nicht unbedingt zu empfehlen sind, es vielmehr rathsam erscheint, die Kur mit lauwarmen Seewasserbädern einzuleiten. Mit Unrecht glauben noch immer Viele, dass diese lauwarmen Bäder schwächend wirken. In jedem einzelnen Falle muss der Arzt das Erforderliche bestimmen, specielle Anordnungen lassen sich für die erwähnten Zustände nicht geben, ja, es ist selbst nicht

rathsam, wenn Kranke dieser Kategorie mit einer vollständigen detaillirten Anweisung zum Gebrauch des Seebades ankommen. Es treten so viele Zufälligkeiten während des Bades ein, denen der Kranke an Ort und Stelle ausgesetzt ist, die aber, wie leicht erklärlich, ausserhalb des Gesichtskreises des fernen Hausarztes liegen.

Fehlerhafte Menstruation. Die häufigste Ursache ist allgemeine Schwäche, welche entweder durch Verminderung und Entmischung der Säfte oder Consumtion der Nervenkraft erzeugt ist. Wir sehen Ausbleiben des Monatsflusses in Folge von Blutflüssen, in Folge von anhaltendem weissen Fluss, Wassersucht, bei Hysterie, bei anhaltenden niederdrückenden geistigen Einflüssen. Ferner ist Veranslasung eine blos örtliche Schwäche und verminderte Lebensthätigkeit, durch sitzende Lebensart, Krankheiten der Gebärmutter u. s. w.; endlich ist noch eine Ursache der Krampf in

jenen Theilen. Uebermässige, zu häufige oder fehlende Regel, eine Disposition zu Fehlgeburten, Menstrualkolik, sind Symptome einer Schwäche in der Geschlechtssphäre. Hier ist das Seebad ein vorzügliches Mittel, doch muss hinzugefügt werden, dass bei diesen Zuständen die grösste Vorsicht im Verhalten während der Kur, so wie bei Anwendung jedes einzelnen Bades anzuwenden ist. Wer nur einigermaassen beurtheilt, welche grosse Bedeutung zur Erhaltung des Wohlbefindens die Beschaffenheit der Haut hat, indem sie von einer grossen Anzahl von Nerven durchwebt, zugleich eines der bedeutendsten Organe zur Absonderung mannigfacher Stoffe ist, der wird einsehen, dass, wo die Haut erschlafft ist, eine Reihe Krankheitserscheinungen auftreten können.

Rheumatismen entstehen am häufigsten, wenn die Haut so schwach und kraftlos geworden ist, dass jeder kühle Luftzug, jeder

Temperaturwechsel, die fortwährende Ausdünstung stört. Hierdurch werden die zur Ausscheidung bestimmten Stoffe zurückgehalten, ein Umstand, dessen Wichtigkeit einleuchtet, wenn wir bedenken, dass ein erwachsener Mensch täglich etwa gegen 2 Pfund durch Ausdünstung absondert. Die Vernachlässigung der Hautkultur hat demnach eine Menge übler Folgen, einmal, weil beim Mangel der Reinlichkeit, sich die ölige Substanz der absondernden Talgdrüsen anhäuft und somit die Poren der Haut verstopft, also den Weg für die Ausdünstung verschliesst. Die Nerven der Haut werden von diesem Zustande sehr bald afficirt, es entsteht ein Gefühl von Unbehaglichkeit, die Mischung der Säfte leidet durch die gestörte Hautfunction, und allmälig erschlafft der ganze Ernährungsprozess.

Verzärtelnde Erziehung, zu warmes Verhalten macht die Haut unnatürlich empfindlich, es wird der Mensch zu einem lebendigen

Wetterglase. Je nach Umständen stellen sich häufige Katarrhe, Halsentzündungen, Diarrhöen und alle Arten rheumatischer Erscheinungen ein. Es ist leicht begreiflich, dass Seebäder gegen die bezeichneten Zustände Ausserordentliches leisten; sie stärken nicht allein das erschlaffte Hautorgan, sondern regen es durch den Salzgehalt und den Nervenreiz, welchen die Bewegung der Wellen hervorbringen, zur Thätigkeit an, und befördern kräftig die Ausdünstung. Kein Wunder, dass die heftigsten rheumatischen Schmerzen völlig verschwinden, oder doch wenigstens bedeutend gemildert werden. Personen, die nicht ohne wollene Unterkleider, selbst nicht in den Sommermonaten existiren konnten, legen diese nach einer Badekur ab und werden gegen Kälte und Nässe unempfindlich.

Lähmungen. Sie sind oft die Nachkrankheiten von Nervenleiden, nach Schlaganfällen, sind auch gichtischen und am häufig-

sten rheumatischen Ursprunges. Hier, bei genauer Erwägung der ursächlichen Momente, darf man Grosses von der stärkenden und reizenden Kraft des Seebades erwarten. Für den einzelnen Fall ist zu bestimmen, ob das Seewasser als kaltes oder als warmes Bad, oder ob es blos örtlich in der Form der Douche anzuwenden ist.

Ausschläge. Sie finden ihren Grund sehr häufig in Unreinlichkeit der Haut, öfterer aber sind sie das Product einer fehlerhaften Säftemischung, bei dem Bestreben des Organismus, schädliche Stoffe auf der Oberfläche der Haut abzulagern, und wir erblicken dann eine Reihe der verschiedensten Hautkrankheiten, deren namentliche Aufzählung zu weit führen würde.

In beiden Fällen der Erzeugung hierher gehöriger Exantheme besitzen wir im Seebade ein herrliches Heilmittel, weil es nicht allein hautstärkend ist, sondern auch durch Anregung des Stoffwechsels die fehlerhafte Blut-

mischung verbessert. Auch da, wo Hautausschläge unterdrückt wurden und Grund zu mannigfachen inneren Leiden gaben, sehen wir nach der Anwendung des Seebades einen kritischen Ausschlag hervorbrechen und das innere Uebel geheilt. Gegen fieberhafte Hautkrankheiten wenden wir daher das Seebad mit günstigem Erfolge an; allerlei Blätterchen, Finnen, Grinde, Flechten und Hautgeschwüre weichen seiner Anwendung. Auch wissen es die Damen sehr zu würdigen, welch treffliches Mittel zur Erlangung einer glatten, klaren Haut das Seebad ist, und dass es noch dann hilft, wo alle die tausenderlei angepriesenen Schönheitswasser nicht im Stande waren, die so oft verunstaltenden kleinen Blätterchen im Gesicht zu entfernen. Lässt doch die Mythe der alten Griechen das Ideal der Schönheit, die Venus Aphrodite, den Wogen des Meeres entsteigen.

Stockungen in den Unterleibsorga-

nen. Die mannigfachen Erscheinungen, welche mit den Benennungen Hämorrhoiden, Gicht, Steinbildung u. s. w. bezeichnet werden, haben grösstentheils ihre Entstehungsursache in Stockungen in den blutreichen Organen des Unterleibes, und finden diese verschiedenartigen Leiden zunächst ihre Veranlassung in einer sitzenden Lebensart, wo bei dem Mangel an frischer Luft der Unterleib zusammengepresst wird, ferner in einer üppigen Lebensweise; denn nichts rächt sich besonders in den späteren Jahren so sicher, als Schlemmerei im Trinken und Essen. Doch nicht allein hierin finden wir die Veranlassung, sondern auch in Folge zu lange gebrauchter ableitender Kuren, und ist der Missbrauch stark auflösender und purgirender Mineralwässer häufig genug anzuklagen. Die Anschwellungen einzelner Organe, welche in Folge von Stockungen entstehen, müssen aber nothwendig durch ihr vergrössertes Volumen auf benachbarte

Theile einen Druck ausüben, und somit deren Function beeinträchtigen. Es leidet die Verdauung im Magen so häufig nur aus dieser Ursache, als deren nächste Folge wiederum eine fehlerhafte Mischung des Blutes eintritt. Das Seebad findet in dergleichen Fällen, je nachdem dieselben neu entstandene oder schon fester sitzende, einzelne Organe besonders afficirende sind, eine doppelte Anwendung, und zwar in den leichteren Fällen, wo Blutandrang nach edleren Organen nicht zu erwarten ist, als stärkendes Mittel, und endlich als Nachkur nach dem Gebrauche der Mineralquellen von Karlsbad, Wiesbaden, Ems, Franzensbrunnen, Kissingen u. s. w.

Es versteht sich, dass nicht alle Fälle das kalte Seebad vertragen, zumal bei Gicht. Niemand würde wohl kühn genug sein, während eines Anfalles dieser Art in das Meer zu steigen; Vielen sagt auch das warme Bad in Verbindung mit anderen Mitteln besser zu. Be-

sonders muss darauf hingewiesen werden, dass die so viel verbreitete Gicht, durch den übermässigen und Jahre lang fortgesetzten Genuss der Tafelfreuden und Ausschweifungen solcher Art hervorgerufen wird, welche den Grund zur Erschlaffung der Verdauungsorgane legen. Wie wohlthuend muss hier nicht das Seebad wirken, da es auf den Unterleib grossen Einfluss ausübt, die schwachen Organe stärkt und zu normaler Thätigkeit erregt, Stockungen auflöst und Ausleerungen auf das Kräftigste befördert. Die erhöhte Esslust, die regelmässiger sich einstellende Leibesöffnung und die vermehrte Urinabsonderung nach dem Bade geben von dessen Wirkungen Zeugniss.

Nervenkrankheiten. Im engeren Sinne des Wortes nennen wir Nervenkrankheiten diejenigen, in welchen krankhafte Aeusserungen in der Empfindung, der Muskelbewegung, oder den geistigen Verrichtungen, als solche Krankheitserscheinungen auftreten, die für sich

eine eigene Art des Leidens bilden, insofern die letzteren nicht wirkliche Seelenstörungen sind. Die Abweichungen vom gesunden Zustande im Gebiete dieser Krankheitsgruppe bestehen entweder in vermehrter, oder in der Art nach veränderter, oder in verminderter Empfindung, Muskelbewegung und geistiger Thätigkeit. Bald erscheint die Empfindung vermehrt, bei erhöhter Empfindlichkeit der Sinnesorgane und bei Sinnestäuschungen, wie z. B. bei der nervösen Lichtscheu, dem Funkensehen, Ohrenklingen u. s. w. Vermehrt erscheint die Muskelbewegung in den verschiedenen Formen der Krämpfe, in den tonischen Krämpfen, wobei die Zusammenziehung der Muskel anhaltend ist, oder in den klonischen Krämpfen, wobei abwechselnd Zusammenziehung und Ausdehnung der Muskel stattfindet; wir beobachten daher Erscheinungen, wie das Asthma, eine Engbrüstigkeit, veranlasst durch periodisch wiederkehrenden Krampf der Athmungsorgane,

der Gähnkrampf, das Schluchzen, Herzpochen und nervöses Zittern.

Vermehrt und verändert sind die Aeusserungen des geistigen Lebens. Im Gehirn treffen alle Empfindungs- und Bewegungsnerven zusammen. Im Gehirn entsteht erst das Bewusstsein der Empfindung und von hier aus werden die willkürlichen Bewegungen geleitet. Es ist das Gehirn die Wohnstätte des Denkens, der Leidenschaften, der Phantasie, des Wollens. Die Nerven sind nur zwischen der Aussenwelt und dem Gehirn die vermittelnden Organe; einzeln oder in ihrer Gesammtheit können diese Verrichtungen erkrankt sein, und zwar durch eine erhöhte Reizbarkeit, oder eine verminderte Empfindungs- und Bewegungskraft. Hierher gehören die Neuralgien einzelner Nerven und kleiner Theile, welche sich auf sehr verschiedene Art äussern, so der bekannte Gesichtsschmerz *(Tic douloureux)*, das Hüftweh, das lästige Hautjucken,

als eine erhöhte Reizbarkeit der Hautnerven, der nervöse Kopfschmerz (*Migraine*), der Schreibekrampf, die Zahn- und Ohrenschmerzen, der nervöse Magenkrampf, Diarrhoe aus gesteigerter Empfindlichkeit der Darmfläche, schmerzhafte Menstruationen, Hämorrhoidalkolik reizbarer Personen u. s. w. u. s. w.

Ferner sind hier anzuführen diejenigen Nervenaffectionen, welche ein grösseres Gebiet einnehmen und uns eine grosse Verschiedenheit und Ausdehnung ihrer Symptome darbieten, wie jene unregelmässigen, vom Willen unabhängigen Bewegungen, die unter der Bezeichnung Veitstanz, Fallsucht oder Epilepsie, Hypochondrie, Hysterie u. s. w. gekannt sind.

Hypochondrie ist der Zustand eines Menschen, in welchem derselbe gewöhnlich die Eindrücke auf das Allgemeingefühl sehr lebhaft empfindet, sich verkehrte Vorstellungen von dem Zustande des Körpers macht und hierdurch in eine trübe Gemüthsstimmung ver-

setzt wird. Die Beschwerden, über welche solche Kranke klagen, sind so mannigfach, dass sie schwerlich zusammengestellt werden können. Gerade dies ist aber charakteristisch, dass der Hypochondrist über so Vieles klagt, dessen wirkliches Vorhandensein kaum anzunehmen ist. Jede kleine Empfindung im Körper wird mit Aengstlichkeit notirt und beschrieben, jede natürliche Verrichtung wird mit einer merkwürdigen Ausführlichkeit dem Arzte mitgetheilt. Der Kranke dieser Art ist erfinderisch in Theorien über seinen Zustand und hat bei Gebrauch mancher Mittel eine erstaunenswerthe Consequenz. Ein solcher Zustand schwächt die Lebenskräfte und legt Grund zu Krankheiten der Reproduction, wie auch zu wirklichen Seelenstörungen.

Grosse geistige Anstrengungen, mangelnde Bewegung, Schwelgerei und Stockungen in den Verdauungsapparaten veranlassen zumeist die Hypochondrie. Die directe Aufgabe zur

Heilung dieser Krankheit ist Umstimmung des in fehlerhafter Richtung befangenen Nervensystems. Wie mächtig in dieser Beziehung das Seebad wirkt, ist schon öfters angeführt worden. Nach dem Bade empfindet der Kranke ein Gefühl von Stärke, es tritt eine heitere Gemüthsstimmung ein, die Absonderung der Galle wird bethätigt, und da es hier vorzüglich darauf ankommt, so leistet das Seebad Erspriessliches gegen Hypochondrie.

Hysterie nennen wir die Nervenzufälle, welche in einer gesteigerten Reizbarkeit des Gemüthes, in krankhaften Gefühlen im Unterleibe und Krämpfen aller Art, mit Störungen in den Geschlechtsverrichtungen bei dem weiblichen Geschlecht, vorkommen. Die vorzüglichsten Erscheinungen, welche wir an hysterischen Mädchen und Frauen beobachten, sind eine eigenthümliche Gemüthsstimmung. Es ist bei ihnen nicht sowohl eine trübe Stim-

mung über ihr körperliches Befinden, es sind vielmehr Gemüthserregungen, welche sich viel mehr auf Aussenverhältnisse beziehen. Gewöhnlich hält sich eine solche Kranke für verlassen in der Welt, sie glaubt keine Theilnahme zu finden, ist auch andern Falls leicht zum Zorn geneigt, was sie aber gewöhnlich verschweigt.

Besonders bemerkt man noch bei hysterischen Frauen eine grosse Neigung zur Uebertreibung in Schilderung ihrer Leiden. Nervenzufälle treten auf die geringfügigste Ursache ein, unbedeutende Ereignisse erregen Zittern, Herzklopfen und selbst Ohnmachten. Weinen wechselt mit ausgelassener Fröhlichkeit ab. Es kommt diese Krankheit bei dem weiblichen Geschlechte von der Zeit der Geschlechtsreife an bis zum Aufhören der Geschlechtsverrichtungen vor.

Ueberall, wo in den angeführten Krankheiten Nervenschwäche, oder erhöhte Reizbar-

keit, den Grundcharakter des Uebels bildet, mögen die Zufälle auch noch so mannigfaltig sein, und so lange sie nicht mit materiellen Fehlern zusammenhängen, die entweder gar nicht heilbar sind, oder chirurgische Hülfe, oder bestimmte andere Mittel erfordern, ist das Seebad, wie viele Erfahrungen bekunden, von ausgezeichnetem Erfolge; es stumpft die übermässige Empfindlichkeit der Gefühls- und Bewegungsnerven ab, stellt das gestörte Gleichgewicht zwischen Nerven- und Blutgefässsystem wieder her, kräftigt die erschlaffte Faser, und der ganze Organismus bekommt dadurch eine solche Energie, dass äussere Einflüsse leicht ertragen werden und die so qualvollen Nervenleiden verschwinden.

Besonders erwähnt muss werden die Epilepsie, gegen welche schon die Aerzte des Alterthums das Seebad empfahlen. Doberan hat viele dergleichen glückliche Kuren aufzuweisen; ebenso bestätigt in neuester Zeit wenig-

stens ein Seltenerwerden der Anfälle Hartwig in seiner geistreichen Schrift (Das Seebad als Heilmittel gegen Nervenkrankheiten von Dr. Hartwig in Ostende. Brüssel u. Ostende, 1851). Er sagt: „Wo die Epilepsie einen rein nervösen Charakter hat, wozu besonders die Fallsuchten gehören, welche von Ausschweifungen aller Art, grossen Anstrengungen des Kopfes, Schrecken und anderen Gemüthsbewegungen, Mittheilung durch den Anblick u. s. w. entstanden sind; wenn sie überdies bei kindlichen und jugendlichen Subjecten mit scrophulöser, rhachitischer Constitution, deren Wichtigkeit als Anlage von Hufeland und Peter Frank hervorgehoben wird, entsteht und noch nicht die Zeit gehabt hat, sich fest einzuwurzeln: da ist nach der Erfahrung der berühmtesten Aerzte die Wirksamkeit der kalten Begiessungen, der Fluss-, besonders aber der Seebäder, von hohem Werth."

Geisteskrankheiten. Im Allgemeinen

sind Geisteskrankheiten diejenigen Zustände, in welchen der Verstand und das Gemüth in der Art leidend erscheinen, dass die Kranken einfache Begriffe und Beziehungen auf alle oder einzelne Gegenstände nicht richtig aufzufassen vermögen und die Kraft der freien Selbstbestimmung verloren haben. Es wird hier genügen, dem Leser eine allgemeine Definition gegeben zu haben. Bei der richtigen Würdigung des grossen an anderer Stelle mehrfach erwähnten Eindruckes, welchen der Anblick des Meeres und die eigenthümlichen Eindrücke des Badens hervorbringen, leuchtet es ein, wie im Seebade vielleicht noch ein Mittel gegen diese traurigen Krankheitszustände gefunden wird, wo andere Heilversuche ohne Erfolg blieben. Bekannt ist, dass schon das einfache kalte Wasser in der Form von Begiessungen und Douchen Hülfe leistet: was ist daher nicht von dem wirksameren Seebade zu erwarten? In der Schwermuth z. B., wo

alle Functionen des Körpers nur langsam und träge von Statten gehen, muss ein so kräftig reizendes, wahrhaft erschütterndes Mittel, wie das kalte Seebad, grossen Effect ausüben. Selbst die einfache Gedächtnissschwäche weichet demselben auf erstaunenswerthe Weise. Innere Mittel und die locale Anwendung des Seewassers, als Douche und Uebergiessungen, können die Kur wesentlich unterstützen.

Dies wäre ein Ueberblick derjenigen Krankheiten, gegen welche das Seebad erprobt ist, um Vertrauen zu verdienen, als direct einwirkend gegen den Feind; allein die See bietet uns nicht nur Heilkräfte, sondern sie ist auch ein Schutzmittel gegen eine Menge Krankheiten. Nichts kann zur Stärkung des ganzen Menschen in seiner Totalität mehr beitragen, als das Baden in den schäumenden Meereswellen. Seebäder dienen zur Erhaltung der Gesundheit, der Schönheit und des frohen Muthes. Der Körper wird gestählt gegen Ein-

flüsse der Witterung, zu Anstrengungen und zur Ertragung der Widerwärtigkeiten des Lebens. Mit tiefer Kenntniss der menschlichen Natur wurde dies schon im Alterthum erkannt und das Baden daher als gottesdienstliche Handlung verrichtet. Die Aegypter, die Griechen und Römer geben in ihren religiösen Vorschriften davon Zeugniss, und Neubeck, in seinem Gesundbrunnen, sagt:

Jünglinge stählten den Arm zur Schlacht in dem Seebad,
Schwammen entgegen dem Strom, abhärtend die nervigen Glieder.
Sparta stürzte sich einst in die Strömung reissender Flüsse,
Und es entstieg ein Geschlecht von Heroen der kalten Krystallfluth,
Tod verachtende, löwenbeherzte Tyrannenbezwinger.

SECHSTES KAPITEL.

Krankheitserscheinungen, die durch das Seebad veranlasst werden.

Bei dem Gebrauche des Seebades ist der ganze Organismus der Wirkung einer Menge neuer Einflüsse ausgesetzt, welche die wichtigsten Functionen zunächst anregen. Die mit Salztheilen erfüllte Luft wirkt als neuer Reiz auf die Athmungsorgane und durch diese auf die Blutveränderung und den gesammten Kreislauf. Das Saugadersystem wird zu grösserer Thätigkeit veranlasst, der bedeutend vermehrte Appetit bringt eine bessere Ernährung mit sich, und endlich kann die ungewohnte neue Umgebung, die mannigfaltigen Eindrücke,

die der Anblick des Meeres darbietet, nicht ohne mächtigen Einfluss auf die geistige Sphäre bleiben. Unter dem Gesammteindruck dieser Einwirkungen wird es daher nicht befremden, dass während des Gebrauchs der Seebäder sich auch Krankheitserscheinungen einfinden, welche ihre Ursache im Seebade selbst haben.

Der Badeausschlag. Es entsteht auf der ganzen Hautoberfläche das Gefühl von Jucken, welches in der Bettwärme zunimmt und ohne Unterlass zum Kratzen reizt. Gleichzeitig zeigen sich zunächst auf der Brust, längs des Rückens und endlich auch an den Gliedmaassen Hautstellen mit einem Ausschlag, entweder in Form von kleinen rothen Knötchen oder Blätterchen. Dies ist der auch in allen anderen Bädern bekannte Badefriesel. Je feiner und reizbarer die Haut, desto eher und in ausgedehnterem Maasse erscheint dieser Ausschlag daher bei blonden Menschen und oft jedesmal, selbst nach mehrjährigem Gebrauch

des Bades. Zuweilen entstehen sogenannte Blutschwäre, Geschwulst der Augenlieder, Gerstenkorn, und öfters eine Röthe der Bindehaut des Auges, der *conjunctiva oculi.* Bei andern Badenden, zumal bei Menschen mit schwarzem oder braunem Haare und einer ebenfalls dunklen oder fettigen Haut, fehlt dieser Badefriesel oft gänzlich. Der Ausschlag ist allein eine Folge der ungewohnten Reizung der Haut, weshalb er in den meisten Fällen nach einigen Bädern, wenn die Haut an diesen Reiz gewöhnt ist, verschwindet; nur sehr selten dauert er die ganze Kurzeit hindurch, oder ist in so grossem und belästigendem Maasse vorhanden, dass die Bäder ausgesetzt werden müssen. Zuweilen sind diese Ausschläge nicht allein Folge des Hautreizes, sondern kritische Erscheinungen. In der sehr besuchten Saison von 1851 beobachtete ich nur einen Fall von so grosser Heftigkeit, dass die Kur nach dreiwöchentlicher Dauer beendet werden musste,

aber das erfreuliche Resultat lieferte, den Patienten von einer langjährigen chronischen scrophulösen Augenlieddrüsenentzündung befreit zu haben; es war somit dieser Ausschlag rein kritischer Natur. Der Badefriesel verschwindet wieder mit Abschilferung der Oberhaut und zwar ohne Fieber.

Gastrische Affectionen. Affectionen der Verdauungsorgane sind nicht selten und erklären sich durch den innigen Zusammenhang der Nerven mit den übrigen Theilen des Organismus; wird daher eines dieser Organe bedeutend angeregt, so ist es namentlich der Darmkanal, welcher in Mitleidenschaft geräth. Wir beobachten daher Verstopfung, gegen welche sogleich eingeschritten werden muss, damit nicht Kopfschmerz und Schlaflosigkeit entstehen. Appetitmangel in der ersten Zeit ist ebenfalls nicht ungewöhnlich, so wie Diarrhoe, die sich jedoch bald und meist ohne ärztliches Einschreiten verliert; nur bei längerer Dauer

sind die bekannten Medicamente anzuwenden. Zu diesen Erscheinungen treten zuweilen noch Spannung und Empfindlichkeit des Unterleibes, Kollern in den Gedärmen, Harnzwang und eine Trübung des Urins. Nicht minder sind bei dem verstärkten Appetit Diätfehler häufig, und es hat sich der Kurgast besonders vor den schwerer verdaulichen Seefischen, den Hummern und den äusserst fetten geräucherten Flundern zu hüten. Von der Heftigkeit solcher Störungen hängt es ab, ob die Bäder ausgesetzt werden müssen oder nicht.

Kopfschmerz. Der Kopfschmerz ist jederzeit wohl zu berücksichtigen und genau nachzuforschen, ob Blutandrang nach dem Kopfe Veranlassung giebt. In diesem Falle wird das Baden ausgesetzt, ein ruhiges Verhalten beobachtet, und durch leicht ableitende Mittel die Säftemasse nach unten geleitet. Verhütet wird diese Art Kopfweh, wenn man bei dem Einsteigen ins Bad nie versäumt, den

Kopf zu waschen, sogleich unterzutauchen, in der übrigen Lebensweise aber eine etwas magere Diät beobachtet und nie fest anliegende Kleidungsstücke trägt. Etwas anderes ist es mit den Kopfschmerzen nervöser Natur: sie werden durch den Gebrauch der Seebäder gemässigt und oft geheilt; nur darf während eines heftigen Anfalles nicht gebadet werden.

Ohrensausen. Dieses entsteht häufig allein durch die Wirkung des Seewassers auf das Trommelfell und meistentheils dadurch, dass es der Badende versäumte, jeder ankommenden Welle den Rücken zu bieten, und der Schlag derselben somit auf eine Seite des Kopfes erfolgte. Ein Schutzmittel gegen das Eindringen des Wassers in die Ohren haben wir in dem Tragen von etwas Baumwolle in den Ohren während des Bades.

Das Ausfallen der Haare erregt besonders den Damen grosse Besorgniss, allein es hat diese Erscheinung nichts Beunruhigen-

des, denn nach beendeter Kur wird der Haarwuchs nur um so üppiger. Es ist vielmehr das Ausgehen der Haare ein gutes Zeichen für den Erfolg des Bades. Jedes einzelne Haar entspringt aus einem kleinen Balg oder Zwiebel, welcher in dem Boden einer kleinen Drüse liegt. Im Beginn tritt ein kleines Blutgefäss zum Boden der Drüse, dieses endigt in einem dunklen Punkte, der durch Zutritt neuen Färbestoffes sich zur Haarzwiebel anschwellt, das nachwachsende Haar ist also ein neues Product des Balges und nicht aus dem alten Keime hervorgegangen; somit ist es einleuchtend, dass das stärkende Seewasser die Erzeugung neuer Keime veranlasst, die alten aber abstösst.

Erbrechen. Als nervöses Symptom wird das Erbrechen während des Bades zuweilen beobachtet, doch weicht es bald der Anwendung von Brausepulvern, falls nicht eine einfache Ueberladung des Magens Veranlassung giebt.

Ohnmachten. Sehr reizbare Personen, die überhaupt zu Ohnmachten geneigt sind, thun gut, sich wenigstens die erste Zeit von Badedienern oder Badedienerinnen ins Wasser begleiten zu lassen, und für den Fall der Ohnmacht etwas Stärkendes bei sich zu führen.

Aufregung. Zuweilen beobachten wir nach dem Gebrauche einiger Bäder eine mehr oder minder bedeutende Aufregung, und in Folge deren, Schlaflosigkeit. Hiergegen finden wir in der Lebensordnung das beste Heilmittel. Man strenge sich während des Tages nicht durch zu weite Promenaden an, esse wenig, namentlich des Abends und meide alle erhitzenden Getränke, selbst den Kaffee. Sobald der Organismus sich an die Eindrücke des Bades mehr und mehr gewöhnt, schwindet die Aufregung von selbst. Eine andere Folge der allgemeinen nervösen Erregung ist bei jungen Leuten die vermehrte Neigung zu nächtlichen Ergiessungen. Für diejenigen, welche gegen

solche Krankheitserscheinungen die Kur zu gebrauchen ins Seebad kommen, ist es ein sehr beachtenswerthes Zeichen, wenn jene Erscheinungen mit der Aufregung und Schlaflosigkeit in Zusammenhang stehen. Bei geregelter Lebensweise verlieren sich diese Erscheinungen und verschwinden, wenn auch noch nicht während der Kur, so doch einige Wochen nachher gänzlich.

Ermattung. Unter den Badegästen, namentlich im Beginn der Kur, hört man unendlich häufig die Klage, dass die Seebäder, anstatt zu stärken, ermüdend wirken, und oft ergreift solche Patienten ein Missmuth, ja eine Hoffnungslosigkeit, der man zuweilen trotz aller Verstandesgründe nicht beikommen kann. Es ist daher nothwendig, den ankommenden Badegast darauf aufmerksam zu machen, dass eine Ermüdung nach den ersten Bädern nie ausbleibt, indem jede kräftige Erregung naturgemäss Ermüdung im Gefolge hat. Grössten-

theils ist der Grund einer lange anhaltenden Ermattung zu langes Verweilen im Bade, und es liegt somit in der Macht des Patienten selbst, dieser lästigen und beunruhigenden Erscheinung vorzubeugen, oder sie abzukürzen. Zuweilen muss bei anhaltender Erschlaffung nur einen um den andern Tag gebadet werden und wird bei einem der Individualität des Kranken angepassten Verfahren jene Schwäche bald schwinden, und der Missmuth wird dem wiederkehrenden Vertrauen Platz machen. Die allgemein verbreitete Meinung, es sei der Tag, an welchem das Bad ausgesetzt werden musste, ein verlorener, ist durchaus irrig, wie aus dem Vorhergesagten zur Genüge erhellt, und es kann nicht oft genug wiederholt werden, dass es nicht sowohl auf die Anzahl der Bäder, als vielmehr auf die Art ankommt, wie diese gebraucht werden.

SIEBENTES KAPITEL.

Umstände, welche den Gebrauch des Seebades verbieten.

Alle Jahre fast kommt es in Badeorten vor, dass sich Kranke einfinden, die auf allgemeinen Rath hin, oft blos nach dem Hörensagen, von der grossen Wirkung dieses oder jenes Bades die Wahl, selbst ohne Zuziehung eines Arztes, treffen und bald nach Beginn ihrer Kur sehen, dass für sie nur Unheil aus dem Fortgebrauch entstehen muss. Jedes entschieden kräftige Mittel, also auch das Seebad, hat seine sehr bestimmt ausgesprochenen Gegenanzeigen, die bei der Wahl des Kurortes gewissenhaft erwogen werden müssen, um nicht Zeit und

Geld unnöthig zu verlieren und einer unangenehmen, wenn nicht geradezu schädlichen Täuschung entgegen zu reisen.

Nicht geeignet für den Gebrauch des Seebades sind Menschen mit dem *habitus apoplecticus*; dieser *habitus* besteht in einem gedrängten, kurzen und starken Körperbau mit kurzem Halse *(homme quarré)* und allgemeiner Blutfülle. Solche Menschen, die bei kleinen Anstrengungen, oder geistigen Erregungen, schnell im Gesicht dunkelroth werden, die viel an Andrang des Blutes nach dem Kopfe und daher an Schwindel, Ohrensausen und Kopfweh leiden, gehören in diese Kategorie. Nur bei geringem Maasse der eben genannten Eigenschaften und bei einer mehr entziehenden Lebensweise mit Pflanzenkost und Vermeidung aller erregenden und erhitzenden Speisen und Getränke und gleichzeitiger täglicher hinreichender Entleerung, kann das Seebad mit Vorsicht gebraucht werden, jedoch

nicht täglich. Kranke dieser Art müssen das Bad aussetzen nach einer unruhigen von Träumen gestörten Nacht; sie müssen bei dem Einsteigen ins Wasser sogleich untertauchen, um die Blutmenge nicht nach oben zu leiten. Für sie ist es rathsam, wenn die täglichen Entleerungen nicht regelmässig vor sich gehen, jeden Abend ein gelind abführendes Mittel zu gebrauchen, entweder das Seewasser selbst, oder kleine Dosen Bittersalz und nach Umständen Pillen aus lösenden ableitenden Mitteln, wie *Rheum*, *Extr. taraxaci* und *Fel tauri*. Ihre Kleidung sei bequem, nirgends zu eng oder fest anliegend. Zur Gewohnheit gewordene Blutenziehungen müssen vorher angestellt worden sein, ehe die Kur begonnen werden darf.

Tuberculosis. Die Knotenbildung im Gewebe der Lungen ist einer jener Krankheitszustände, welche durch die Anwendung des Seebades ihre weitere Ausbildung erlangen

würden und den Kranken unfehlbar dem Untergange zuführen müssten. Ausser denjenigen Zeichen, die durch die innere Untersuchung der Brust dem Arzte Aufschluss über den Zustand der Lungen geben, bemerken wir bei solchen Kranken einen trocknen kurzen Husten, Bruststiche, Blutauswurf u. s. w. Die Bildung von festen Stellen, Knötchen in dem feinen zelligen Gewebe der Lungen, muss natürlicherweise diese Organe in ihren Verrichtungen stören, die Circulation des Blutes hemmen, und es kann das Bad, welches auch einen momentanen Drang des Blutes nach den Lungen hin hervorbringt, somit als sehr schädlich erkannt werden, weil durch jenen Druck eine Reizung der Knötchen erfolgt, diese sich entzünden, erweichen und somit die Zerstörung der Lungen selbst beginnen.

Organische Krankheiten des Herzens und der grossen Blutgefässe verbieten ebenfalls den Gebrauch des Seebades. Derartige

Kranke müssen ängstlich Alles vermeiden, was irgend wie erregt oder den Kreislauf des Blutes beschleunigt. Wie gefährlich daher die Anwendung des Bades sein müsste, indem es das ganze Blutsystem mächtig erregt, ja selbst bei den stärksten und gesundesten Menschen anfänglich einige Athemnoth hervorruft, ist hierdurch erklärlich. Herzsymptome anderer Natur aber, die rein nervöser Art sind, wie das heftige Herzklopfen hysterischer und hypochondrischer Kranken oder bleichsüchtiger Mädchen, verbieten die Anwendung des Seebades keinesweges, sondern werden im Gegentheil durch Beseitigung der ursächlichen Momente gebessert und geheilt. Es ist hierbei für den Anfang nur der Kräftezustand jedes Kranken genau zu berücksichtigen, indem bei grosser Schwäche der Körper erst durch den längeren Genuss der Seeluft gestärkt werden muss. Bei Erkrankungen irgend eines inneren edlen Organes, bei Eiterungen, welche

die Kräfte bereits consumiren, sind Seebäder unbedingt schädlich, weil die Kraft zur gehörigen Reaction fehlt und das vorhandene Fieber vermehrt wird.

Schwangerschaft. Obgleich es Frauen giebt, die während der Schwangerschaft alles Mögliche ohne Nachtheil unternehmen können, also auch in diesem Zustande baden, so kann dies nur zu den Ausnahmen gerechnet werden. Die meisten Frauen dürfen während der Schwangerschaft nicht baden, zumal bei grosser Reizbarkeit, schon erlebtem *Fausse couche* und Neigung zu Krämpfen. Desgleichen darf während der monatlichen Abgänge das Seebad nicht benutzt werden. Da während dieser Zeit sich die Geburtsorgane in einem gereizten Zustande befinden, so können die Seebäder, als ein stark erregendes, die Circulation beschleunigendes Mittel nur nachtheiligen Einfluss ausüben. Ganz besonders bei denjenigen Frauen, welche sehr vollblütig sind, oder

an örtlicher Schwäche leiden, sehen wir leicht heftige Blutergiessungen eintreten, oder auch das Gegentheil, eine plötzliche Unterdrückung der fliessenden Regel, erfolgen. Erst nach den ersten 4 bis 5 Tagen nach der Menstruation, und auch dann nur bei schönem Wetter, können die Bäder wieder begonnen werden.

Erkältung und rheumatische Symptome von heftiger Art gestatten das Bad oder dessen Fortsetzung nicht, während die gelinderen Grade dieser Krankheits-Aeusserungen, wie Schnupfen und leichtes Gliederreissen, das Seebad nicht allein gut vertragen, sondern auch die grosse Belebung der Hautfunction völlig und schnell gehoben werden.

Hohes Alter. Die grosse Regelmässigkeit in der Lebensweise sehr bejahrter Personen und die Vermeidung alles Ungewohnten, sind oft die alleinigen Bedingungen, unter welchen in diesem Lebensabschnitte die Fortdauer desselben ermöglicht wird. Das See-

bad mit seinem gewaltigen Eindruck würde unzweifelhaft ein verkehrtes Mittel sein, die schwindenden Kräfte erhalten zu wollen. Das Greisenalter verträgt die See nicht mehr, ebensowenig wie jedes andere, die ganze Lebensordnung verändernde Mittel.

In vielen Fällen der Art, in denen das Baden in der See nachtheilig wirken würde, ist die Seeluft von ausgezeichneter Heilkraft, indem sie stärkend und allzugrosse Reizempfänglichkeit beseitigend ist. Für dergleichen Patienten aber, welche nur die Seeluft gebrauchen können oder wollen, würden unsere nördlichen Bäder, des rauheren und unbeständigen Klimas wegen, nicht völlig zweckentsprechend sein.

ACHTES KAPITEL.

Die Nachkur.

Wer nach einer so eben beendeten Kur deren günstigen Erfolg zu erhalten sucht, der wird dies Ziel allein erreichen können durch Vermeidung aller derjenigen Ursachen, welche das frühere Leiden veranlasst hatten, neben einer zweckmässig geregelten Lebensordnung. Der Arzt wird dem Abreisenden daher noch Rath für die Zukunft zu ertheilen haben, und lassen sich für alle Fälle die wichtigsten Regeln im Allgemeinen zusammenfassen.

Der Aufenthalt an der See gewährte den Vorzug, die reinste und beste Luft einzuath-

men; vorher blass und leidend aussehende Kranke, und besonders Kinder, bekommen eine frische, gesunde Gesichtsfarbe, und die schwächlichen wurden allmälig rüstig. Die schon an einer andern Stelle angeführte Eigenschaft der Seeluft, eines grösseren Sauerstoffgehaltes nämlich, bringt jene herrlichen Wirkungen hervor; es wird daher dem Genesenden, in seine Heimath Zurückkehrenden zu empfehlen sein, so viel wie nur immer es die Verhältnisse und die Lage der Wohnung ermöglichen, auch ferner für reine, frische Luft zu sorgen. Bei der Wahl einer Wohnung ist daher besonders darauf zu sehen, dass sie möglichst frei liege, in der Stadt in einer breiten Strasse, dass die Fenster oft geöffnet werden, um die Zimmerluft mit der atmosphärischen in Berührung zu bringen. Bewegung im Freien ist ein ebenfalls an anderer Stelle erwähnter wichtiger Moment bei Gebrauch der Seebäder; der Nervenschwache und der an

schlechter Verdauung Leidende besonders, würden schnell die eben erreichten guten Erfolge der beendeten Kur verlieren, wenn nicht tägliche Spaziergänge im Freien zur Lebensregel gemacht werden. Mässigkeit im Genuss der Tafelfreuden ist nicht oft genug und dringend anzuempfehlen. Man wähle zur täglichen Nahrung einfache Speisen, halte genau auf eine bestimmte Essenszeit und geniesse nichts in den Zwischenstunden, da der Magen nach jeder Mahlzeit einer hinlänglichen Ruhe bedarf. Besonders werden schwächliche Personen, von geringer allgemeiner Muskelstärke, darauf achten müssen, nie grosse Portionen auf einmal zu sich zu nehmen; sie dürfen gleich nach der Mahlzeit sich weder Bewegung machen, noch arbeiten, weil sonst die alle Kräfte beanspruchende Verdauung gestört wird Während des Essens trinke man mässig, da zu viel Flüssigkeit den Magensaft verdünnt und dessen zersetzende Kraft schwächt. Was die

Zahl der Mahlzeiten betrifft, so wird es am empfehlenswerthesten sein, den Bedarf an Nahrungsmitteln auf dreimal des Tages, und zwar nach regelmässigen Pausen einzutheilen. Das Getränk, welches vor allem Uebrigen als eines der sicher nervenstärkenden und nervenumstimmenden Mittel bekannt ist, bleibt das kalte Wasser. Geistige Getränke, anhaltend genossen, sind in ihren schädlichen Wirkungen zu bekannt, um hier weiter darauf einzugehen.

Zur Beförderung des freien Umlaufes der Blutmasse dient eine lose Kleidung; man entferne die festen Halsbinden, die engen Gürtel und Schnürleiber; vor den letzteren besonders muss wegen ihrer so entschieden nachtheiligen Folgen wiederholt gewarnt werden. Das feste Zuschnüren beengt vorzugsweise sehr wichtige Organe und hemmt deren freie Bewegung, der Athem wird erschwert, Magen, Leber und Milz gedrückt. Die gestörte Blut-

circulation beeinträchtigt die Herzbewegung, es entstehen daher Blutandrang nach Brust und Kopf. Spaziergänge mit einem fest anliegenden Schnürleib schaden mehr als sie nützen; denn wenn die Respiration erschwert ist und die Lungen zu grösseren Anstrengungen genöthigt werden, wiewohl sie nicht tief einathmen können, so wird das Blut in ihnen zurückgehalten und Stockungen sind die Folge. Wie gefährlich unter solchen Umständen das Tanzen ist, wird nach dem Gesagten leicht verständlich sein und häufig genug sind für eine beginnende oder schon ausgebildete Schwindsucht keine anderen Ursachen aufzufinden.

Die jungen Mädchen sollten sich überzeugen, dass ein schöner Wuchs und eine schmale Taille nichts gewinnt, ob sie einen oder zwei Zoll mehr oder weniger im Umfang hat, im Gegentheil, die natürliche Biegsamkeit, welche durch das Schnürleib beeinträchtigt wird, ist

dem Auge viel wohlgefälliger, als eine wespenartige unnatürliche Gestalt.

Die besten Mittel zur Kräftigung der Haut, welche gleichzeitig auf den ganzen Nervenapparat günstig einwirken, sind ohne Zweifel kalte Waschungen des ganzen Körpers, zu allen Jahreszeiten und ohne Unterbrechung angewandt. Heisse Zimmer taugen Niemandem etwas, und noch weniger schlafe man unter dicken Federbetten, welche ohnedies seit einiger Zeit den weit gesunderen leichten Decken Platz machen, und es wäre wohl zu wünschen, dass jedes Bett nur aus Matratzen, mit den nöthigen wollenen oder Steppdecken und Rosshaarkissen bestehe. Das zu lange Schlafen ist sehr nachtheilig; es entsteht durch das lange Liegen Trägheit des Blutumlaufes, grössere Reizbarkeit der Nerven, und die nächste Folge einer so üblen Angewohnheit ist allgemeine Schwächung. Man lege sich früh schlafen, und wenn auch nicht mit den Hühnern zu

gleicher Zeit, wie manche wollen, so doch vor Mitternacht, und stehe frühzeitig auf, ehe die Sonne hoch am Horizont steht. Doch auch das Extrem, eine zu kurze Ruhe, ist nicht minder nachtheilig. Im Schlafe sollen die während des Tages erschöpften Kräfte wieder gesammelt werden, kürzt man aber die dazu erforderliche Zeit ab, dann kann die Natur ihre Absicht nicht erreichen, und die Folgen sind: Mattigkeit, Verstimmung des Gemüthes, blasse Gesichtsfarbe und Abmagerung. Ueber das zu viel und zu wenig lässt sich mit grösserer Bestimmtheit nichts angeben, nur das eigene Gefühl wird hier das Passende angeben können; ein Beweis für das richtige Maass ist, wenn man gestärkt und heiteren Sinnes aufsteht. Vermeidung aller und jeder Excesse ist ernstlich anzurathen, denn durch ungewöhnliche Anstrengung und Erregung wird der nach einer glücklich beendeten Kur gewonnene Erfolg vernichtet.

Der mächtige Einfluss, welchen die Gemüthsstimmung auf unser körperliches Befinden ausübt, ist Jedermann bekannt, und wo niederschlagende Gemüthserregungen und Sorge auf äusseren Lebensbedingungen beruhen, wird nur mit Entfernung ihrer Ursache geholfen werden können. Es nützt gar nichts, zu sagen, man solle heiter sein; hier muss die Vernunft und die Religion zu Hülfe genommen werden. Wo aber die traurige Stimmung eine Folge körperlicher Schwäche ist, dann schwindet dieselbe mit der zunehmenden Körperkraft, und die traurigen Vorstellungen werden bald freundlicheren Bildern Platz machen.

Mit diesen Rathschlägen und mit dem festen Vorsatz, sie möglichst zu befolgen, reise der Kurgast seiner Heimath zu. Die Beobachtung der gegebenen Regeln wird den Genesenen, den sich besser Befindenden gegen Rückfälle schützen, und die Erinnerung an das Seebad wird mit dem Gefühl einer grossen Dankbar-

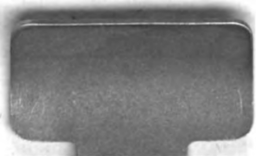
keit vereint werden gegen die Natur, die uns in der erhabenen Erscheinung des Meeres ein ebenso wunderbares wie unvergleichliches Heilmittel darbietet.



Gedruckt bei Julius Sittenfeld in Berlin.



Fuchs



Fuchs

